

МЕНЮ «31» МАРТА 2025г ЯСЛИ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
<b>День 1</b>			
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными Геркулес	180	135
	Кофейный напиток с молоком	150	45
	Бутерброд с маслом	34	70
	<b>Итого:</b>	<b>364</b>	<b>250</b>
<b>Второй завтрак</b>	Напиток фруктовый	150	68
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>68</b>
<b>Обед</b>	Суп картофельный с зеленым горошком	150	96
	Котлета мясная	50	110,8
	Макароны отварные с маслом	120	110,4
	Салат из отварной свеклы	40	37,56
	Компот из свежих фруктов	150	50
	Хлеб ржано-пшеничный	40	75,2
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>479,96</b>
	<b>Полдник</b>	Кисломолочный напиток / кефир /	150
Печенье		12	78
Яблоко		95	43,7
<b>Итого:</b>		<b>257</b>	<b>196,7</b>
<b>Ужин</b>	Запеканка творожная	160	215
	Соус сметанный	30	45
	Чай с сахаром	180	21,7
	Хлеб пшеничный	30	70
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>351,7</b>
	Вода питьевая детская на весь день	150	0
	<b>Итого за первый день</b>	<b>1721</b>	<b>1346,36</b>

МЕНЮ «31» МАРТА 2025г САД

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
<b>День 1</b>			
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными Геркулес	200	158,8
	Кофейный напиток с молоком	200	75
	Бутерброд с маслом	45	95,8
	<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>329,6</b>
<b>Второй завтрак</b>	Напиток фруктовый	180	85
	<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>85</b>
<b>Обед</b>	Суп картофельный с зеленым горошком	200	120
	Котлета мясная	70	125
	Макароны отварные с маслом	150	142
	Салат из отварной свеклы	50	46,95
	Компот из свежих фруктов	200	55
	Хлеб ржано-пшеничный	50	94
	<b>Итого:</b>	<b>720</b>	<b>582,95</b>
	<b>Полдник</b>	Кисломолочный напиток / кефир	180
Вафли		20	106,26
Яблоко		100	46
<b>Итого:</b>		<b>300</b>	<b>242,26</b>
<b>Ужин</b>	Запеканка творожная	170	235
	Соус сметанный	35	65
	Чай с сахаром	200	33,06
	Хлеб пшеничный	40	95,8
	<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>428,86</b>
	Вода питьевая детская на весь день	150	0
	<b>Итого за первый день</b>	<b>2090</b>	<b>1668,67</b>

