

МЕНЮ «20» МАЯ 2026г ЯСЛИ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
День 3			
Завтрак	Каша вязкая молочная дружба	150	140
	Чай с молоком	180	75
	Бутерброд с маслом	34	70
	<b>Итого</b>	<b>364</b>	<b>285</b>
Второй завтрак	Напиток фруктовый	150	68
	<b>итого</b>	<b>150</b>	<b>68</b>
Обед	Свежий огурец кусочком	40	42,21
	Суп картофельный рыбный с крупой	150	96,75
	Руллет рыбный с луком и яйцом	60	100,85
	Пюре картофельное	120	120
	Компот из яблок и изюма	150	50
	Хлеб ржано-пшеничный	40	75,2
Полдник	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>485,01</b>
	Кисломолочный напиток /кефир /	150	75
	Печенье	12	84,48
	Фрукт	95	70
	<b>Итого:</b>	<b>257</b>	<b>229,48</b>
Ужин	Капуста тушеная с мясом	180	200
	Чай с сахаром	180	21,7
	Хлеб пшеничный	30	70
	<b>Итого:</b>	<b>390</b>	<b>291,7</b>
	Вода питьевая детская на весь день	150	0
	<b>Итого за третий день</b>	<b>1721</b>	<b>1359,19</b>

МЕНЮ «20» МАЯ 2026г САД

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Энергетическая ценность (ккал)
День 3			
Завтрак	Каша вязкая молочная дружба	200	180
	Чай с молоком	200	93,06
	Бутерброд с маслом	45	95,8
	<b>Итого</b>	<b>445</b>	<b>368,86</b>
Второй завтрак	Напиток фруктовый	180	85
	<b>Итого</b>	<b>180</b>	<b>85</b>
Обед	Свежий огурец кусочком	60	52,77
	Суп картофельный рыбный с крупой	200	109
	Руллет рыбный с луком и яйцом	70	130,8
	Пюре картофельное	150	160,4
	Компот из яблок и изюма	200	55
	Хлеб ржано-пшеничный	50	94
	<b>Итого:</b>	<b>730</b>	<b>601,97</b>
	Кисломолочный напиток /кефир /	180	90
Полдник	Вафли	20	106,6
	Фрукт	100	80
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>276,6</b>
	Капуста тушеная с мясом	200	260
Ужин	Чай с сахаром	200	33,06
	Хлеб пшеничный	40	95,8
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>388,86</b>
	Вода питьевая детская на весь день	150	0
	<b>Итого за третий день</b>	<b>2095</b>	<b>1721,29</b>