

МЕНЮ «05» ДЕКАБРЯ 2025г ЯСЛИ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
День 10			
Завтрак	Запеканка из творога	150	123,3
	Соус сметанный	20	25
	Чай с молоком	180	65
	Бутерброд с маслом	34	70
Второй завтрак	Итого	384	283,3
	Напиток фруктовый	150	68
	Итого	150	68
Обед	Икра морковная	40	45,1
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом	150	100,9
	Мясо птицы в сметанном соусе	60	118
	Картофель отварной	120	129,16
	Компот из ягод	150	27
Полдник	Хлеб ржано-пшеничный	40	75,2
	Итого:	560	495,36
	Кисломолочный напиток /кефир /	150	75
	Яблоко	95	60
Ужин	Хлеб пшеничный	30	70
	Итого:	275	205
	Каша гречневая рассыпчатая	120	112,45
	Яйцо отварное	40	63
	Чай с сахаром	180	21,7
	Пирожок печенный с капустой	60	145
	Итого:	400	342,15
	Итого за десятый день	1769	1393,81

МЕНЮ «05» ДЕКАБРЯ 2025г САД

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
День 10			
Завтрак	Запеканка из творога	170	145
	Соус сметанный	30	35
	Чай с молоком	200	93,06
	Бутерброд с маслом	45	95,8
Второй завтрак	Итого	445	368,86
	Напиток фруктовый	180	85
Обед	Итого	180	85
	Икра морковная	60	46,8
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом	200	121,2
	Мясо птицы в сметанном соусе	70	148,07
	Картофель отварной	150	155
	Компот из ягод	200	45
Полдник	Хлеб ржано-пшеничный	50	94
	Итого:	730	610,07
	Кисломолочный напиток /кефир /	180	90
	Яблоко	100	70
	Хлеб пшеничный	40	90
	Итого:	320	250
	Каша гречневая рассыпчатая	150	146,53
	Яйцо отварное	40	63
	Чай с сахаром	200	33,06
	Пирожок печенный с капустой	80	195
Ужин	Итого:	470	437,59
	Итого за десятый день	2145	1751,52