

МЕНЮ «09» ИЮЛЯ 2025г ЯСЛИ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
День 3			
Завтрак	Каша вязкая ячневая на молоке	150	149
	Чай с молоком	180	75
	Бутерброд с маслом	34	70
	Итого	364	294
Второй завтрак	Напиток фруктовый	150	68
	итого	150	68
Обед	Салат из свеж.овощей с зеленью	40	42,21
	Суп картофельный рыбный с крупой	150	96,75
	Руллет мясной с луком и яйцом	60	100,85
	Пюре картофельное	120	120
	Компот из сухофруктов	150	55
	Хлеб ржано-пшеничный	40	75,2
	Итого:	560	490,01
Полдник	Кисломолочный напиток /кефир /	150	75
	Печенье	12	78
	Фрукт	95	50
Ужин	Итого:	257	203
	Капуста тушеная с мясом	160	200
	½ яйца	20	31,5
	Чай с сахаром	180	21,7
	Бутерброд с маслом	34	70
Итого:	394	323,2	
	Вода питьевая детская на весь день	150	0
	Итого за третий день	1725	1378,21

МЕНЮ «09» ИЮЛЯ 2025г САД

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд а	Энергетическая ценность (ккал)
День 3			
Завтрак	Каша вязкая ячневая на молоке	200	163
	Чай с молоком	200	93,06
	Бутерброд с маслом	45	95,8
	Итого	445	351,86
Второй завтрак	Напиток фруктовый	180	85
	Итого	180	85
Обед	Салат из свеж.овощей с зеленью	50	52,77
	Суп картофельный рыбный с крупой	200	109
	Руллет мясной с луком и яйцом	70	130,8
	Пюре картофельное	150	160,4
	Компот из сухофруктов	200	60,5
	Хлеб ржано-пшеничный	50	94
Полдник	Итого:	720	607,47
	Кисломолочный напиток /кефир /	180	90
	Пряник	20	121,4
	Яблоко	100	55
Ужин	Итого:	300	266,4
	Капуста тушеная с мясом	200	260
	½ яйца	20	31,5
	Чай с сахаром	200	33,06
	Бутерброд с маслом	45	95,8
Итого:	465	420,36	
	Вода питьевая детская на весь день	150	0
	Итого за третий день	2110	1731,09