

МЕНЮ «21» МАРТА2025г ЯСЛИ				МЕНЮ «21» МАРТА2025г САД			
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
День 5				День 5			
Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	150	125	Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	200	155
	Чай с молоком	180	65		Чай с молоком	200	93,06
	Бутерброд с маслом	34	70		Бутерброд с маслом	45	95,8
	Итого	364	260		Итого	445	343,86
Второй завтрак	Напиток фруктовый	150	68	Второй завтрак	Напиток фруктовый	180	85
	Итого	150	68		итого	180	85
Обед	Икра свекольная	40	35,1	Обед	Икра свекольная	60	46,8
	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	150	103,9		Суп картофельный с бобовыми, с мясом	200	125,2
	Мясо птицы в сметанном соусе	50	118		Мясо птицы в сметанном соусе	70	148,07
	Греча отварная рассыпчатая	120	115		Греча отварная рассыпчатая	150	128
	Компот ягодный	180	45		Компот ягодный	200	65
	Хлеб ржано-пшеничный	40	75,2		Хлеб ржано-пшеничный	50	94
	Итого:	580	492,2		Итого:	730	607,07
Полдник	Кисломолочный напиток /кефир /	150	75	Полдник	Кисломолочный напиток /кефир /	180	90
	Хлеб пшеничный	30	70		Хлеб пшеничный	40	95,8
	Яблоко	95	50		Яблоко	100	70
	Итого:	275	195		Итого:	320	255,8
Ужин	Салат картофельный с зеленым горошком	160	190,4	Ужин	Салат картофельный с зеленым горошком	200	216
	Чай с сахаром	180	21,7		Чай с сахаром	200	33,06
	Сдоба обыкновенная	60	143,14		Сдоба обыкновенная	80	185,3
	Итого:	400	355,24		Итого:	480	434,36
	Вода питьевая детская на весь день	150	0		Вода питьевая детская на весь день	150	0
	Итого за пятый день	1769	1370,44		Итого за пятый день	2155	1726,09

