День 3

Меню на 19.03.2025 сад

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| наименование блюда | вес,гр | ккал |  |
| **Завтрак** |  |  |  |
| Суп молочный с крупой (пшено) с маслом | 200 | 199,1 |  |
| Бутерброд с маслом, сыром | 25/5/6 | 112,0 |  |
| Кофейный напиток с йодированным молоком | 200 | 81,1 |  |
| Яйцо отварное | 40 | 56,6 |  |
| Яблоки | 100 | 44,4 |  |
| ***Обед*** |  |  |  |
| Борщ со свежей капустой с курицей со сметаной. | 200 | 114,3 |  |
| Куры тушеные | 70 | 221,08 |  |
| Соус сметанный с томатом | 30 | 59,95 |  |
| Пюре гороховое | 100 | 108,0 |  |
| Морковь вареная кусочками | 30 | 38,57 |  |
| Сок фруктовый | 180 | 78,0 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 101,8 |  |
| ***Полдник*** |  |  |  |
| Булочка сахарная | 70 | 165,5 |  |
| Напиток кисломолочный | 180 | 104,6 |  |
| ***Ужин*** |  |  |  |
| Суфле из рыбы | 70 | 115,28 |  |
| Картофель отварной | 130 | 98,2 |  |
| Чай с сахаром | 200 | 26,8 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 77,9 |  |
| Итого |  | 1800,0 |  |

День 3

Меню на 19.03.2025 ясли

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| наименование блюда | вес,гр | ккал |  |
| **Завтрак** |  |  |  |
| Суп молочный с крупой (пшено) с маслом | 150 | 124,0 |  |
| Бутерброд с маслом, сыром | 20/3/4/ | 74,0 |  |
| Кофейный напиток с йодированным молоком | 180 | 68,4 |  |
| Яйцо отварное | 40 | 56,6 |  |
| Яблоки | 95 | 42,18 |  |
| ***Обед*** |  |  |  |
| Борщ со свежей капустой с курицей со сметаной. | 150 | 75,7 |  |
| Куры тушеные | 50 | 124,0 |  |
| Соус сметанный с томатом | 30 | 16,02 |  |
| Пюре гороховое | 100 | 138,0 |  |
| Морковь вареная кусочками | 30 | 9,96 |  |
| Сок фруктовый | 150 | 65,0 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 81,1 |  |
| ***Полдник*** |  |  |  |
| Булочка сахарная | 50 | 142,0 |  |
| Напиток кисломолочный | 150 | 87,16 |  |
| ***Ужин*** |  |  |  |
| Суфле из рыбы | 60 | 129,05 |  |
| Картофель отварной | 80 | 98,2 |  |
| Чай с сахаром | 180 | 20,1 |  |
| Хлеб пшеничный | 20 | 60,78 |  |
| ИТОГО |  | 1412,25 |  |