

Утверждаю:

Руководитель

МЕНЮ на «20» 11 2025г.



Прием пищи	Наименование Блюда	Вес порции (г.)		Энерг. ценн. (ккал.)	
		ясли	сад	ясли	сад
завтрак	Бутерброд с маслом	20/5	25/5	92.21	110.66
	Суп мясной	180	200	186.21	206.90
	геркулесовый				
	Чай-й напиток с лимоном	150	180	115.00	138.00
10-00 ч.	Сок фруктовый	100	100	46.00	46.00
обед	Омлет светлый	30	40	3.93	5.24
	Суп овощной со сметаной	180/6	200/8	107.23	119.15
	Рис с маслом	120/5	130/5	141.69	186.00
	Рыба тушеная с овощами в томате	60	80	91.21	121.62
	К-т из фруктов	150	180	73.33	88.00
	Хлеб пшеничный	25	30	58.40	70.08
	Хлеб ржаной	15	35	34.80	81.20
	Яблоко	130	150	61.30	70.74
полдник	Яблоко	130	150	61.30	70.74
ужин	Мясные вареники	160/5	180/5	403.21	427.65
	из творога с маслом				
	Чай молочный	150	180	35.83	43.00

Итого калорийность: 1480.35 / 1714.24