

МЕНЮ на 21.10.2025 г.				3 день(ясли)	
Наименование блюда	масса порции г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.
		Белки г	Жиры г	Углеводы	
Завтрак					
Каша молочная геркулесовая	140	3,7	5,2	12	98,4
Кофейный напиток	180	3,5	2,9	16	104,7
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71
Яйцо отварное	60	3,4	3,7	0,4	91,4
Итого за прием пищи:	410	12,9	12	43,5	365,5
II Завтрак					
Фрукты свежие (яблоки)	110	1,7	1,8	8,2	57
Итого за приём пищи:	110	1,7	1,8	8,2	57
Обед					
Винегрет овощной	40	0,6	2,3	3,3	37,2
"Помидорник" со сметаной	180	4,1	4,6	11,4	106,4
Суфле из печени	60	4,6	5,4	3,4	141,5
Каша гречневая рассыпчатая	110	3,1	2,7	34,1	105,9
Соус томатный	30	0,4	1,3	2,1	20,9
Компот из смеси сухофруктов	150	0	0	4,9	19,4
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2
Итого за приём пищи:	600	14,8	16,6	71,9	492,5
Полдник					
Булочка "Выборская"	40	3	3,6	19,4	121
Молоко кипячёное	180	3,7	3,4	10	89
Итого за приём пищи:	220	6,7	7	29,4	210
Ужин					
Рагу овощное	120	2,1	4,6	24,2	97,5
Котлета мясная	60	4,7	6,6	7,2	138,5
Чай с лимоном	180	0,1	0	5,2	22,1
Хлеб пшеничный	30	1,7	0,2	9,1	43,6
Итого за приём пищи:	390	8,6	11,4	45,7	301,7
Всего за день:	1360	32,4	39,1	158,5	1098,4