




Галина Елена Александровна

НАШЕ МЕНЮ

Дата- 14.10.2025 (вторник)

| ПРИЕМ ПИЩИ | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ЯСЛИ | | САД | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------|---------|---------|---------|
| | | граммы | калории | граммы | калории |
| ЗАВТРАК  | Каша геркулесовая с маслом, на молоке | 150 | 125 | 180 | 137,1 |
| | Батон нарезной, сыр порционно | 20/10 | 84,4 | 30/10 | 109,4 |
| | Какао на молоке | 150 | 89 | 180 | 107 |
| ОБЕД  | Куриный бульон с яйцом и гренками | 150 | 91 | 200 | 121 |
| | Куриная котлета | 60 | 157 | 80 | 212 |
| | Свекольное пюре | 110 | 70,18 | 130 | 92,69 |
| | Напиток из шиповника | 150 | 61 | 200 | 87,8 |
| | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/40 | 134 | 30/50 | 179 |
| ПОЛДНИК | Ватрушка с повидлом (творогом) | 50 | 144,3 | 70 | 222 |
| | Снежок | 150 | 75 | 180 | 90 |
| УЖИН  | Рыба соленая с луком | 60 | 69 | 80 | 94 |
| | Картофельное пюре | | | | |
| | Чай с сахаром | 150 | 137,3 | 150 | 137,3 |
| | Хлеб пшеничный | 150 | 29 | 200 | 46 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 46 | 20 | 46 |
| | | 20 | 44 | 30 | 66 |
| ИТОГО: | | 1404,68 | | 1807,59 | |

