

**Меню приготавливаемых блюд на 24 марта 2026**

Наименование блюда	Ясли					Сад				
	Выход блюда	Белки	Жиры	Угле-воды	Ккал.	Выход Блюда	Белки	Жиры	Угле-воды	Ккал.
<b>Завтрак</b>										
Каша геркулесовая	153	4,76	6,38	16,4	140,25	203	6,35	8,51	21,86	186,08
Какао с молоком	150	2,64	2,79	19,12	108,9	200	3,52	3,72	25,49	145,2
Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	30	3,22	1,36	13,06	82,2
Масло сливочное	5	0,05	4,1	0,05	37,5	5	0,05	4,1	0,05	37,5
<b>Итого за завтрак</b>	<b>328</b>	<b>9,59</b>	<b>14,17</b>	<b>44,27</b>	<b>341,45</b>	<b>438</b>	<b>13,14</b>	<b>17,69</b>	<b>60,46</b>	<b>450,98</b>
<b>2 завтрак</b>										
Сок фруктовый	80	0	0	9,6	40	80	0	0	9,6	40
<b>Итого за 2 завтрак</b>										
<b>Обед</b>										
Суп рыбный	150	8	2,2	13,8	108,3	200	10,09	2,48	18	126,5
Рулет с яйцом	80	9,98	8,11	8,04	145	100	12,48	10,14	10,05	181,25
Капуста тушеная	120	2,42	4,53	8,11	8,76	150	3,02	5,066	10,14	109,5
Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,37	52,8	40	2,64	0,48	12,96	66
Компот из сухофруктов	150	0,03	0	18,53	70,65	200	0,04	0	24,76	94,2
<b>Итого за обед</b>	<b>253</b>	<b>22,54</b>	<b>15,22</b>	<b>58,89</b>	<b>464,08</b>	<b>690</b>	<b>28,27</b>	<b>18,76</b>	<b>75,19</b>	<b>577,45</b>
<b>Полдник совмещенный с ужином</b>										
Сельдь	40	0,8	2,4	3,2	40	50	1	3	4	50
Картошка пюре	120	2,45	3,84	16,36	109,8	150	3,06	4,8	20,45	137,25
Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	30	3,22	1,36	13,06	82,2
Чай сладкий	150	0,15	0	10,5	36,48	200	0,2	0	14	48,64
<b>Итого за полдник</b>	<b>330</b>	<b>5,54</b>	<b>7,14</b>	<b>38,76</b>	<b>241,08</b>	<b>430</b>	<b>7,48</b>	<b>9,16</b>	<b>51,51</b>	<b>318,09</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1270</b>	<b>38</b>	<b>37</b>	<b>152</b>	<b>1087</b>	<b>1638</b>	<b>49</b>	<b>46</b>	<b>197</b>	<b>1387</b>