

Меню приготавливаемых блюд на 12 марта 2026 год

Наименование блюда	Ясли					Сад				
	Выход блюда	Белки	Жиры	Угле- воды	Ккал.	Выход Блюда	Белки	Жиры	Угле- воды	Ккал.
Завтрак										
Каша пшенная	153	3,4	3,96	27,83	161	203	4,52	4,07	35,46	197
Хлеб с маслом	25	2,19	5	9,2	92,3	35	3,27	5,37	14,01	119,7
Сыр в нарезке	8	1,86	2,4	0	29,06	12	2,8	3,6	0	43,6
Какао на молоке	150	1,05	1,5	16,8	87	200	1,4	2	22,4	116
Итого за завтрак	336	8,5	12,86	53,38	369,36	450	11,99	15,13	70,97	476,3
2 завтрак										
Фрукты свежие	80	0,72	0,24	10,8	50,93	80	0,72	0,24	10,8	50,93
Итого за 2 завтрак	80	0,72	0,24	10,8	50,93	80	0,72	0,24	10,8	50,93
Обед										
Суп вермишелевый с курицей	150	1,5	4,35	17,58	122,06	200	2	6,35	18,1	132,06
Овощное рагу с курицей	180	2,92	15,62	16,43	217,8	200	3,24	17,36	18,26	242
Хлеб ржаной	32	0,38	10,37	52,8	59,49	40	2,64	0,48	12,96	66
Компот из сухофруктов	150	0,03	0	18,57	70,65	200	0,04	0	24,76	94,2
Итого за обед	512	4,83	30,34	105,38	470	640	7,92	24,19	74,08	534,26
Полдник совмещенный с ужином										
Рыбное суфле	120	19,61	6,56	3,86	153	130	24,24	7,11	4,18	167,75
Кукуруза консервированная	30	0,75	0,15	6,15	29,1	40	1	0,2	8,2	38,8
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
Итого за полдник	320	22,65	7,61	29,21	273,38	400	25,66	8,67	39,44	335,39
Итого за день	1248	36,7	51,05	198,77	1163,67	1570	46,29	48,23	195,29	1387,88