

Меню приготовляемых блюд на 13 марта 2026 год

Наименование блюда	Ясли					Сад				
	Выход од блю да	Белки	Жиры	Угле - воды	Ккал.	Выход Блюда	Белки	Жиры	Угле- воды	Ккал.
Завтрак										
Каша гречневая	153	4,67	4,86	25,8 3	166	203	6,21	5,28	32,79	203
Какао с молоком	150	2,64	2,79	19,1 2	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
Итого за завтрак	328	9,50	12,65	53,7 0	367,20	438	13,00	14,46	71,39	467,90
2 завтрак										
Сок фруктовый										
Итого за 2 завтрак										
Обед										
Свекольник со сметаной	156	3,29	3,24	13,4 7	98,11	209	4,97	5,07	18,04	130,81
Мясные ежики с подливой	100	14,18	13,9	3,49	195,87	120	18,90	16,35	87,54	210,97
Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,3 7	52,8	40	2,64	0,48	12,96	66
Компот из сухофруктов	150	0,03	0	18,5 7	70,65	200	0,04	0	24,76	94,2
Итого за обед	438	19,61	17,52	45,9	417,43	569	26,55	21,9	143,3	501,98
Полдник совмещенный с ужином										
Омлет натуральный	95	5,97	7,56	3,09	140,92	105	6,92	8,76	3,43	155,75
Салат витаминный	40	0,6	3,0	6,9	56	60	0,71	3,2	7,3	62
Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	30	3,22	1,36	13,06	82,2
Чай с сахаром	150	0,15	0	10,5	36,48	200	0,2	0	14	48,64
Итого за полдник	405	102,89	11,46	29,1 9	288,2	395	11,05	13,32	37,79	348,59
Итого за день	1171	132	41,63	128, 79	1072,8 3	1402	50,6	49,68	252,4 8	1318,4 7