

**Меню приготавливаемых блюд на 20.03.2026**

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 Гороховый	150	8	2,2	13,8	108,3	200	10,09	2,48	18	126,5
Мясной биточек	50	9,98	8,11	8,04	145	60	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>										
Кукуруза консервированная	40	0,8	2,4	3,2	40	50	1	3	4	50
Рыбное суфле	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>