

**Меню приготавливаемых блюд на 10.06.2026**

Наименование блюда	Ясли					Сад				
	Выход блюда	Белки	Жиры	Угле-воды	Ккал.	Выход Блюда	Белки	Жиры	Угле-воды	Ккал.
<b>Завтрак</b>										
Каша Пшённая	153	3,77	7,05	19,95	182,99	203	5,8	8,4	29,28	215,28
Кофейный напиток	150	1,05	1,5	16,8	87	200	1,4	2	22,4	116
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>7,01</b>	<b>13,55</b>	<b>45,5</b>	<b>362,29</b>	<b>438</b>	<b>10,47</b>	<b>15,86</b>	<b>64,79</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>80</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9,6</b>	<b>40</b>	<b>80</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9,6</b>	<b>40</b>
<b>Обед</b>										
Суп картофельный с зеленым горошком	150	3,99	3,2	9,61	85,76	200	5,52	3,87	11,6	114,35
Куриная подлива	60	9,33	6,93	9,42	137,25	80	12,44	9,24	12,56	183
Рис рассыпчатый	100	1,96	3,6	9,8	82,25	120	2,28	4,2	11,34	95,96
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	18,57	70,65	200	0,04	0	24,76	94,2
<b>Итого за обед</b>	<b>512</b>	<b>17,42</b>	<b>14,11</b>	<b>67,37</b>	<b>428,11</b>	<b>660</b>	<b>22,92</b>	<b>17,79</b>	<b>73,22</b>	<b>553,51</b>
<b>Полдник совмещенный с ужином</b>										
Шарлотка с печеньем	100	8,,32	10,8	45,75	312	120	9,98	12,96	54,9	374,4
Джем фруктовый	30	0	0	15	60	50	0	0	25	100
Вафля	40	5,1	4,6	0,3	63	40	5,1	4,6	0,3	63
Чай сладкий	150	0,15	0	10,5	36,48	200	0,2	0	14	48,64
<b>Итого за полдник</b>	<b>320</b>	<b>13,57</b>	<b>15,4</b>	<b>71,55</b>	<b>471,48</b>	<b>410</b>	<b>15,28</b>	<b>17,56</b>	<b>94,2</b>	<b>586,04</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1240</b>	<b>38</b>	<b>43</b>	<b>194</b>	<b>1302</b>	<b>1588</b>	<b>49</b>	<b>51</b>	<b>242</b>	<b>1631</b>