



Вторая неделя, четверг

**Меню на 26.03.2026**

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда <b>ясли-сад</b>	Пищевые вещества (г) <b>ясли-сад</b>			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшеничная вязкая	150-200	6,20-8,27	5,61-7,49	27,19-36,25	184,09-245,46	№ 225
Какао с молоком	180-200	2,97-3,3	2,61-2,9	12,42-13,8	84,6-94,0	№ 462
Бутерброд с маслом	20-30	1,06-1,6	4,9-7,4	6,6-10,0	74,6-112	№ 71
<b>Итого за завтрак</b>	<b>350-430</b>	<b>10,23-13,17</b>	<b>13,12-17,79</b>	<b>46,21-60,05</b>	<b>343,29-451,46</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Кисломолочный продукт	150-150	4,35-4,35	3,75-3,75	6,0-6,0	75,75-75,75	№ 470
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>150-150</b>	<b>4,35-4,35</b>	<b>3,75-3,75</b>	<b>6,0-6,0</b>	<b>75,75-75,75</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Рассольник ленинградский на курином бульоне	150-180	1,575-1,89	3,06-3,672	7,95-9,54	65,7-78,84	№ 100
Плов из говядины	170-210	13,87-17,136	15,504-19,152	29,444-36,372	312,8-386,4	№ 330
Кисель	150-180	-	-	13,5-15,0	54-60	№ 484
Хлеб пшеничный	40-60	3,04-4,56	0,16-0,24	19,68-29,52	93,6-140,4	№ 573
<b>Итого за обед</b>	<b>500-630</b>	<b>19,015-25,35</b>	<b>13,86-17,872</b>	<b>45,29-59,52</b>	<b>397,95-530,65</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Пирожок печеный с рыбным фаршем	70-70	7,4-7,4	5,1-5,1	21,26-21,26	161,46-161,46	№ 535
Сок фруктовый	150-180	0,75-0,9	0,15-0,18	15,15-18,18	64,5-77,4	№ 501
<b>Итого за полдник</b>	<b>300-350</b>	<b>8,15-8,3</b>	<b>5,25-5,28</b>	<b>36,41-39,44</b>	<b>225,96-238,86</b>	
<b>Итого за весь день</b>		<b>41,745-51,17</b>	<b>35,98-44,692</b>	<b>133,91-165,01</b>	<b>1042,95-1315,26</b>	