



Первая неделя, понедельник

Меню на 30.03.2026

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда ясли- сад	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
		Ясли - сад				
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Макароны запеченные с сыром	130-150	6,69-7,72	8,06-9,3	26,78-30,9	206,7-238,5	№ 261
Кофейный напиток с молоком	180-200	2,52-2,8	2,25-2,5	12,24-13,6	79,2-88	№ 465
Бутерброд с маслом	20-30	1,06-1,6	4,9-7,4	6,6-10,0	74,6-112	№71
Итого за завтрак	370-420	15,37-17,22	19,81-23,8	45,92-54,8	423,5-501,5	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок фруктовый	100-100	0,5-0,5	0,1-0,1	10,1-10,1	43-43	№501
Итого за второй завтрак	100-100	0,5-0,5	0,1-0,1	10,1-10,1	43-43	
ОБЕД						
Суп из овощей на курином бульоне	150-180	1,2-1,44	2,715-3,26	3,795-4,55	44,4-53,28	№ 116
Гуляш из отварной говядины	60-80	12-16	11,7-15,6	1,98-2,64	154,8-206,4	№ 327
Каша перловая рассыпчатая	120-150	3,4-4,2	3,75-4,6	23,9-29,9	143,4-179,3	№ 207
Компот из сухофруктов	150-180	0,45-0,54	0,075-0,09	15,07-18,09	63-75,6	№ 495
Хлеб пшеничный	40-55	1,52-2,28	0,16-0,24	9,84-14,76	46,8-70,2	№ 573
Итого за обед	520-645	19,93-26,16	18,66-24,115	62,545-79,89	491,4-634,28	
ПОЛДНИК						
Вареники ленивые	110-130	13,97-16,51	9,471-10,27	15,18-17,94	194,7-230,1	№ 289
Чай с молоком	150-180	1,44-1,6	1,17-1,3	10,35-11,5	57,6-64	№ 457
Итого за полдник	220-250	15,41-18,11	10,641-11,57	25,53-29,44	252,3-294,1	
Итого за весь день		51,21-61,99	49,211-59,585	144,095-174,23	1210,2-1472,88	