



Первая неделя, вторник

Меню на 31.03.2026

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда ясли - сад	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная жидкая	150-180	4,5-5,4	4,8-5,8	22,85-27,43	152,9-183,5	№ 230
Какао с молоком	180-200	2,97-3,3	2,61-2,9	12,42-13,8	84,6-94	№ 462
Яйцо вареное	40-40	5,1-5,1	4,6-4,6	0,3-0,3	63-63	№ 267
Хлеб пшеничный	20-30	1,6-1,6	3,8-3,8	20,2-20,2	121-121	№ 73
Итого за завтрак	370-400	9,07-9,9	11,21-12,21	55,47-60,05	358,5-398,5	
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 картофельный с фрикадельками	150-180	5,37-6,44	5,74-6,89	4,5-5,4	91,2-109,44	№ 123
Голубцы ленивые	50-70	5,5-7,7	6,2-8,68	2-2,8	86,5-121,1	№ 333
Пюре картофельное	110-150	2,97-3,51	4,4-5,2	6,38-7,54	77-91	№ 377
Кисель	150-200	-	-	11,25-15	45-60	№ 484
Хлеб пшеничный	40-50	3,04-3,8	0,16-0,4	19,68-24,6	93,6-140,4	№ 573
Итого за обед	520-670	17,66-22,23	22,62-27,29	56,31-67,84	501,5-630,14	
ПОЛДНИК						
Каша гречневая вязкая	130-150	5,65-6,52	4,87-5,61	20,41-23,56	148-170,78	№ 213
Чай с молоком	150-180	1,44-1,6	1,17-1,3	10,35-11,5	57,6-64	№ 460
Хлеб пшеничный	20-25	1,36-1,7	0,26-0,325	7,96-9,95	39-49,5	№ 575
Итого за полдник	300-355	8,45-9,82	6,3-7,235	38,72-45,01	244,6-284,28	
Итого за весь день		35,18-42,45	40,23-46,835	160,6-183	1147,6-1355,92	