



**Первая неделя, среда**  
**Меню на 01.04.2026**

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда <i>Ясли-сад</i>	Пищевые вещества (г) <i>ясли-сад</i>			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепт уры
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	150-200	6,2-6,9	7,4-8,2	25,5-28,4	194,5-216,19	№ 234
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>350-430</b>	<b>9,78-11,3</b>	<b>14,55-18,1</b>	<b>44,34-52,0</b>	<b>248,3-416,9</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Свежие фрукты	100-100	0,4-0,4	0,4-0,4	9,8-9,8	44-44	№ 82
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>100-100</b>	<b>0,4-0,4</b>	<b>0,4-0,4</b>	<b>9,8-9,8</b>	<b>44-44</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	150-180	1,1-0,936	2,61-3,15	4,17-4,32	45-49,32	№ 95
Печень по-строгоновски	60-80	9,75-13,65	4,7-6,58	3,8-5,32	115,8-154,4	№ 356
Рис отварной	120-150	2,761-3,263	2,761-4,706	28,49-33,67	175,44-219,3	№ 385
Компот из сухофруктов	150-200	0,45-0,54	0,075-0,09	15,07-18,09	63-84	№ 495
Хлеб пшеничный	40-55	1,52-2,28	0,16-0,24	9,84-14,76	46,8-70,2	№ 573
<b>Итого за обед</b>	<b>520-665</b>	<b>16,941-22,369</b>	<b>10,566-15,091</b>	<b>69,33-86,11</b>	<b>485,04-626,72</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Запеканка творожная	80-110	15,9-17,49	7,7-8,47	15-16,5	104-130	№ 279
Соус молочный сладкий	20-30	0,666-0,999	1,238-1,857	1,274-1,911	16,92-25,38	№ 406
Чай с сахаром	150-200	1,2-1,6	0,975-1,3	8,625-11,5	48-64	№ 460
<b>Итого за полдник</b>	<b>250-340</b>	<b>17,76-20,089</b>	<b>9,913-11,627</b>	<b>24,899-29,911</b>	<b>168,92-219,38</b>	
<b>Итого за весь день</b>		<b>47,001-53,569</b>	<b>40,511-41,691</b>	<b>164-169,41</b>	<b>1045,16-1261,29</b>	