

"11" марта 2026г

МЕНЮ

САД						
	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Э
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная геркулесовая с маслом сливочным Крестьянское	200/5	5.740	7.350	23.630	184.870
	Кофейный напиток с молоком	180/7	1.260	1.130	10.115	53.720
	Бутерброд с маслом сливочным Крестьянское и сыром Российский	30/15/5	6.030	9.080	15.040	167.000
	Итого за завтрак:	443	13.030	17.560	49.758	409.380
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	200	2.250	2.860	14.153	93.103
	Курица отварная	70	15.690	15.660	0.698	210.201
	Картофельное пюре	150	3.220	9.970	23.243	152.996
	Кисель из шиповника (витаминный)	180	0.030	0.000	20.736	55.530
	Хлеб ржаной/ пшеничный	50/20	5.400	1.400	32.000	169.100
	Итого за обед:	670	23.866	30.120	99.215	674.303
ПОЛДНИК	Фрикадельки рыбные из рыбы минтая с томатным соусом	70/30	10.110	3.130	7.150	99.083
	Рис отварной	150	5.650	4.820	35.742	214.771
	Чай с сахаром и лимоном	180/8/7	0.003	0.000	8.800	33.920
	Хлеб пшеничный	30	2.100	0.900	15.000	78.600
	Итого за полдник:	475	28.693	11.980	75.722	536.257
УЖИН	Фрукты свежие	100	0.400	0.000	10.000	45.000
Итого за день:		1688	65.989	59.66	234.695	1664.94
ЯСЛИ						
	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Э
ЗАВТРАК	Каша молочная геркулесовая жидкая с маслом сливочным " Крестьянское"	150/4	4.590	5.740	19.318	148.620
	Кофейный напиток с молоком	150/7	1.120	1.000	8.880	47.330
	Бутерброд с маслом сливочным Крестьянское и сыром Российский, батон	20/5/10	4.030	7.430	10.040	123.800
	Итого за завтрак:	347	9.740	14.170	29.358	272.420
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	180	1.860	2.420	11.716	77.471
	Котлета рубленая из бройлеров цыплят	70/3.4	8.830	11.180	8.495	172.652
	Картофельное пюре	120	2.600	8.040	18.672	123.324
	Кисель из шиповника(витаминный)	150	0.020	0.000	17.780	48.180
	Хлеб ржаной/ пшеничный	40/20	4.040	1.000	23.600	124.800
	Итого за обед:	612.4	17.350	22.640	80.263	546.427
ПОЛДНИК	Фрикадельки рыбные из рыбы минтая с томатным соусом	70/30	10.110	3.130	7.150	99.083
	Рис отварной	120	4.510	3.890	28.594	172.116
	Чай с сахаром и лимоном	150/7/5	0.020	0.000	7.500	28.780
	Хлеб пшеничный	20	1.400	0.600	10.000	52.400
	Итого за полдник:	403	11.530	3.730	17.150	151.483
УЖИН	Фрукты свежие	100	0.400	0.000	10.000	45.000
Итого за день:		1462.4	39.02	40.54	136.771	1015.33

Ясли 142-71 Стоимость питания 1 ребенка в день Сад 149-15