

"12" мая 2026г

МЕНЮ

САД						
	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Э
ЗАВТРАК	Яйцо варенное	40	5.080	4.600	0.280	62.800
	Икра кабачковая	60	6.000	4.200	0.600	58.200
	Макароны отварные (с маслом сливочным	120	4.500	2.400	28.579	158.652
	Батон " Рябинушка"	30	2.100	0.900	15.000	116.000
	Чай с сахаром	180/8	0.003	0.000	8.800	33.920
	Итого за завтрак:	478	13.423	12.700	60.404	469.235
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
	Кофейный напиток с молоком	180/7	1.260	1.130	10.115	53.720
	Хлеб пшеничный	30	2.100	0.900	15.000	78.600
	Итого за полдник:	468	28.693	11.980	75.722	536.257
УЖИН	Фрукты свежие	100	0.400	0.000	10.000	45.000
Итого за день:		1716	66.382	54.8	245.341	1724.795
ЯСЛИ						
	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Э
ЗАВТРАК	Омлет натуральный с маслом сливочным" Крестьянское"	80/3	0.210	5.650	0.034	51.732
	Икра кабачковая	40	0.400	2.800	0.400	38.800
	Батон йодированный " Рябинушка "	20	1.400	0.600	10.000	52.400
	Чай с сахаром	150/7	0.020	0.000	7.500	28.780
	Итого за завтрак:	311	2.030	9.050	17.934	171.712
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
	Кофейный напиток с молоком	150/7	1.120	1.000	8.880	47.330
	Хлеб пшеничный	20	1.400	0.600	10.000	52.400
	Итого за полдник:	398	12.630	4.730	17.150	151.483
УЖИН	Фрукты свежие	1 шт.	0.400	0.000	10.000	45.000
Итого за день:		100	32.41	36.42	125.347	914.622

Ясли 135-71 Стоимость питания 1 ребенка в день Сад 154-15