

"16" марта 2026г

МЕНЮ

	САД					
	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Э
ЗАВТРАК	Омлет натуральный с маслом сливочным Крестьянское	80/3	0.850	6.220	1.110	63.640
	Горошек зеленый	40	1.240	0.000	2.440	14.800
	Чай с сахаром и лимоном	180/8/7	0.003	0.000	8.800	33.920
	Батон " Рябинушка"	30	2.100	0.900	15.000	116.000
	Итого за завтрак:	349	4.193	7.120	27.350	228.360
ОБЕД	Борщ с капустой, картофелем, сметаной	200/10	2.400	6.690	9.766	117.986
	Котлета из мяса говядины смаслом сливочным Крестьянское	70/4	12.220	13.590	10.622	214.842
	Капуста тушеная	150	3.610	4.220	10.193	95.207
	Напиток из плодов шиповника (витаминный)	180/8	0.360	0.000	19.340	77.120
	Хлеб ржаной/ пшеничный	50/20	4.700	1.100	27.000	142.900
	Итого за обед:	693	23.290	25.600	57.581	570.935
ПОЛДНИК	Шницель натуральный из рыбы минтая	70	16.310	8.500	5.063	164.440
	Картофель отворной смаслом сливочным Крестьянское	150/5.2	3.130	10.480	26.822	162.736
	Соус томатный	50	0.530	2.840	2.300	37.213
	Кофейный напиток с молоком	180/8	1.260	1.130	10.115	53.720
	Хлеб пшеничный	30	2.100	0.900	15.000	78.600
	Итого за полдник:	493	24.050	23.850	61.180	507.509
УЖИН	Печенье	40	2.800	1.200	20.000	104.800
Итого за день:		1575	54.333	57.77	166.111	1411.604
	ЯСЛИ					
	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Э
ЗАВТРАК	Омлет натуральный с маслом сливочным" Крестьянское"	80/3	0.850	6.220	1.110	63.640
	Чай с сахаром и лимоном	150/7/5	0.020	0.000	7.500	28.780
	Батон йодированный Рябинушка	20	1.400	0.600	10.000	52.400
	Итого за завтрак:	265	2.270	6.820	18.610	183.620
ОБЕД	Борщ с капустой, картофелем, сметаной	180/7,5	1.430	4.180	5.459	61.010
	Котлета из мяса говядины смаслом	60/3	10.480	8.210	10.077	156.750
	Капуста тушеная	120	3.853	4.220	8.098	83.244
	Напиток из плодов шиповника	150/7	0.300	0.000	16.450	65.530
	Хлеб ржаной/ пшеничный	40/20	4.040	1.000	23.600	124.800
	Итого за обед:	587.5	20.103	17.610	63.684	491.334
ПОЛДНИК	Шницель натуральный из рыбы минтая	60	9.830	5.820	4.332	111.696
	Картофель отворной с маслом сливочным	120/4	2.420	8.100	20.792	125.920
	Соус томатный	30	0.310	1.680	1.366	22.081
	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:	391	15.080	17.200	47.015	368.877
УЖИН	Печенье	40	2.800	1.200	20.000	45.000
Итого за день:		1283.5	40.253	42.83	149.309	1088.831

Если 150-71 Стоимость питания 1 ребенка в день Сад 176-15