

## МЕНЮ «09» ФЕВРЯЛЯ 2026г ЯСЛИ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
<b>День 1</b>			
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными Геркулес	180	135
	Кофейный напиток с молоком	150	45
	Бутерброд с маслом	34	70
	½ яйца вареного	20	31,5
<b>Второй завтрак</b>	<b>Итого:</b>	<b>384</b>	<b>281,5</b>
	Напиток фруктовый	150	68
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>68</b>
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с соленым огурцом	40	36
	Суп картофельный с зелёным горошком	150	96
	Голубцы ленивые с мясом	160	220
	Компот из фруктов	150	50
	Хлеб ржано-пшеничный	40	75,2
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>477,2</b>
<b>Полдник</b>	Кисломолочный напиток / кефир /	150	75
	Печенье	12	78
	Яблоко	95	50
	<b>Итого:</b>	<b>257</b>	<b>203</b>
<b>Ужин</b>	Запеканка творожная	160	215
	Соус сметанный	30	45
	Чай с сахаром	180	21,7
	Хлеб пшеничный	34	70
	<b>Итого:</b>	<b>404</b>	<b>351,7</b>
	Вода питьевая детская на весь день	150	0
	<b>Итого за первый день</b>	<b>1735</b>	<b>1381,4</b>

## МЕНЮ «09» ФЕВРЯЛЯ 2026г САД

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
<b>День 1</b>			
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными Геркулес	200	158,8
	Кофейный напиток с молоком	200	75
	Бутерброд с маслом	45	95,8
	½ яйца вареного	20	31,5
<b>Второй завтрак</b>	<b>Итого:</b>	<b>465</b>	<b>361,1</b>
	Напиток фруктовый	180	85
<b>Обед</b>	<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>85</b>
	Салат из свеклы с соленым огурцом	50	48
	Суп картофельный с зелёным горошком	200	120
	Голубцы ленивые с мясом	200	299
	Компот из фруктов	200	55
	Хлеб ржано-пшеничный	50	94
<b>Полдник</b>	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>616</b>
	Кисломолочный напиток / кефир /	180	90
	Вафли	20	106,26
	Яблоко	100	60
<b>Ужин</b>	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>256,26</b>
	Запеканка творожная	170	235
	Соус сметанный	35	65
	Чай с сахаром	200	33,06
	Хлеб пшеничный	40	95,8
	<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>428,86</b>
	Вода питьевая детская на весь день	150	0
	<b>Итого за первый день</b>	<b>2095</b>	<b>1752,22</b>