

МЕНЮ «07» СЕНТЯБРЯ 2026г ЯСЛИ			
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
День 1			
Завтрак	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными Геркулес	180	135
	Кофейный напиток с молоком	150	45
	Бутерброд с маслом	34	70
	½ яйца	20	31,5
	Итого:	384	281,5
Второй завтрак	Напиток фруктовый	150	68
	Итого:	150	68
	Салат из свеклы	40	36
	Суп картофельный с крупой	150	96
Полдник	Голубцы ленивые с мясом	160	220
	Компот из фруктов	150	50
	Хлеб ржано-пшеничный	40	75,2
	Итого:	540	477,2
	Кисломолочный напиток /кефир /	150	75
	Печенье	12	78
Ужин	Фрукт	95	50
	Итого:	257	203
	Запеканка творожная	160	215
	Соус сметанный	30	45
	Чай с сахаром	180	21,7
	Хлеб пшеничный	30	70
	Итого:	400	351,7
	Вода питьевая детская на весь день	150	0
	Итого за первый день	1731	1381,4

МЕНЮ «07» СЕНТЯБРЯ 2026г САД			
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд а	Энергетическая ценность (ккал)
День 1			
Завтрак	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными Геркулес	200	158,8
	Кофейный напиток с молоком	200	75
	Бутерброд с маслом	45	95,8
	½ яйца	20	31,5
Второй завтрак	Итого:	465	361,1
	Напиток фруктовый	180	85
Обед	Итого:	180	85
	Салат из свеклы	50	48
	Суп картофельный с крупой	200	120
	Голубцы ленивые с мясом	200	299
	Компот из фруктов	200	55
	Хлеб ржано-пшеничный	50	94
Полдник	Итого:	700	616
	Кисломолочный напиток /кефир /	180	90
	Кондитерское изделие	20	106,26
	Фрукт	100	65
Ужин	Итого:	300	261,26
	Запеканка творожная	170	235
	Соус сметанный	35	65
	Чай с сахаром	200	33,06
	Хлеб пшеничный	40	95,8
	Итого:	445	428,86
	Вода питьевая детская на весь день	150	0
	Итого за первый день	2090	1752,22