

| МЕНЮ «11» МАРТА 2026г ЯСЛИ |                                       |             |                                |
|----------------------------|---------------------------------------|-------------|--------------------------------|
| Прием пищи                 | Наименование блюда                    | Выход блюда | Энергетическая ценность (ккал) |
| День 2                     |                                       |             |                                |
| Завтрак                    | Омлет натуральный с маслом            | 150         | 140                            |
|                            | Какао с молоком                       | 180         | 50                             |
|                            | Бутерброд с маслом и сыром            | 40          | 90                             |
|                            | <b>Итого</b>                          | <b>370</b>  | <b>280</b>                     |
|                            |                                       |             |                                |
| Второй завтрак             | Сок                                   | 150         | 70                             |
|                            | <b>Итого</b>                          | <b>150</b>  | <b>70</b>                      |
| Обед                       | Икра кабачковая                       | 40          | 35,1                           |
|                            | Суп свекольник, с мясом и со сметаной | 150         | 116,11                         |
|                            | Котлета мясная                        | 50          | 110,8                          |
|                            | Макароны отварные с маслом            | 120         | 110,4                          |
|                            | Компот из сухофруктов                 | 150         | 55                             |
|                            | Хлеб ржано-пшеничный                  | 40          | 75,2                           |
|                            | <b>Итого:</b>                         | <b>550</b>  | <b>502,61</b>                  |
|                            |                                       |             |                                |
| Полдник                    | Кисломолочный напиток / кефир /       | 150         | 75                             |
|                            | Хлеб пшеничный                        | 30          | 70                             |
|                            | Фрукт                                 | 95          | 50                             |
|                            | <b>Итого:</b>                         | <b>275</b>  | <b>195</b>                     |
| Ужин                       | Картофель отварной с маслом           | 150         | 129,16                         |
|                            | Огурец соленый кусочком               | 30          | 38,8                           |
|                            | Ватрушка с повидлом                   | 60          | 160,88                         |
|                            | Чай с сахаром                         | 180         | 21,7                           |
|                            | <b>Итого:</b>                         | <b>420</b>  | <b>350,54</b>                  |
|                            | Вода питьевая детская на весь день    | 150         | 0                              |
|                            |                                       |             |                                |
|                            | <b>Итого за второй день</b>           | <b>1765</b> | <b>1398,15</b>                 |
|                            |                                       |             |                                |
|                            |                                       |             |                                |

| МЕНЮ «11» МАРТА 2026г САД |                                       |              |                                |
|---------------------------|---------------------------------------|--------------|--------------------------------|
| Прием пищи                | Наименование блюда                    | Выход блюд а | Энергетическая ценность (ккал) |
| День 2                    |                                       |              |                                |
| Завтрак                   | Омлет натуральный с маслом            | 170          | 170                            |
|                           | Какао с молоком                       | 200          | 70                             |
|                           | Бутерброд с маслом и сыром            | 52           | 115,8                          |
|                           | <b>Итого</b>                          | <b>422</b>   | <b>355,8</b>                   |
| Второй завтрак            | Сок                                   | 180          | 90                             |
|                           | <b>Итого</b>                          | <b>180</b>   | <b>90</b>                      |
| Обед                      | Икра кабачковая                       | 50           | 46,8                           |
|                           | Суп свекольник, с мясом и со сметаной | 200          | 175                            |
|                           | Котлета мясная                        | 70           | 125                            |
|                           | Макароны отварные с маслом            | 150          | 142                            |
|                           | Компот из сухофруктов                 | 200          | 60,5                           |
|                           | Хлеб ржано-пшеничный                  | 50           | 94                             |
|                           | <b>Итого:</b>                         | <b>720</b>   | <b>643,3</b>                   |
|                           |                                       |              |                                |
| Полдник                   | Кисломолочный напиток / кефир         | 180          | 90                             |
|                           | Хлеб пшеничный                        | 40           | 95,8                           |
|                           | Фрукт                                 | 100          | 70                             |
|                           | <b>Итого:</b>                         | <b>320</b>   | <b>255,8</b>                   |
| Ужин                      | Картофель отварной с маслом           | 180          | 165                            |
|                           | Огурец соленый кусочком               | 50           | 46                             |
|                           | Ватрушка с повидлом                   | 80           | 185,65                         |
|                           | Чай с сахаром                         | 200          | 33,06                          |
|                           | <b>Итого:</b>                         | <b>510</b>   | <b>429,71</b>                  |
|                           | Вода питьевая детская на весь день    | 150          | 0                              |
|                           | <b>Итого за второй день</b>           | <b>2152</b>  | <b>1774,61</b>                 |
|                           |                                       |              |                                |