

МЕНЮ «19» МАРТА 2026г ЯСЛИ			
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
День 9			
Завтрак	Каша вязкая ячневая на молоке	150	149
	Кофейный напиток с молоком	180	45
	Бутерброд с маслом и сыром	40	90
	Итого	370	284
Второй завтрак	Сок	150	70
	Итого	150	70
	Салат из квашеной капусты	40	42,21
Обед	Суп свекольник, с мясом и со сметаной	150	116,11
	Картофельная запеканка с отварным мясом	160	210,64
	Компот из изюма и кураги	150	48
	Хлеб ржано-пшеничный	40	75,2
	Итого:	540	492,16
Полдник	Кисломолочный напиток /кефир /	150	75
	Печенье	12	88
	Фрукт	95	45
	Итого:	257	208
Ужин	Капуста тушеная с мясом	180	200,27
	Яйцо отварное	40	63
	Чай с сахаром	180	21,7
	Хлеб пшеничный	30	80
	Итого:	430	364,97
	Вода питьевая детская на весь день	150	0
	Итого за девятый день	1747	1419,13

МЕНЮ «19» МАРТА 2026г САД			
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд а	Энергетическая ценность (ккал)
День 9			
Завтрак	Каша вязкая ячневая на молоке	200	163
	Кофейный напиток с молоком	200	75
	Бутерброд с маслом и сыром	52	115,8
	Итого	452	353,8
Второй завтрак	Сок	180	90
	Итого	180	90
Обед	Салат из квашеной капусты	50	52,77
	Суп свекольник, с мясом и со сметаной	200	175
	Картофельная запеканка с отварным мясом	200	236,6
	Компот из изюма и кураги	200	55
	Хлеб ржано-пшеничный	50	94
	Итого:	700	613,37
Полдник	Кисломолочный напиток /кефир /	180	90
	Кондитерское изделие	20	141,8
	Фрукт	100	50
	Итого:	300	281,8
Ужин	Капуста тушеная с мясом	210	259
	Яйцо отварное	40	63
	Чай с сахаром	200	33,06
	Хлеб пшеничный	40	95,8
	Итого:	490	450,86
	Вода питьевая детская на весь день	150	0
	Итого за девятый день	2122	1789,83