

МЕНЮ «24» 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 морковная                         | 40          | 35,1                           |
|                | Борщ с капустой, с мясом и со сметаной | 150         | 120,3                          |
|                | 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>506,8</b>                   |
|                | <b>Итого:</b>                          | <b>275</b>  | <b>195</b>                     |
| Полдник        | Кисломолочный напиток / кефир /        | 150         | 75                             |
|                | Хлеб пшеничный                         | 30          | 70                             |
|                | Фрукт                                  | 95          | 50                             |
|                | <b>Итого:</b>                          | <b>275</b>  | <b>195</b>                     |
|                | <b>Итого:</b>                          | <b>275</b>  | <b>195</b>                     |
| Ужин           | Картофель отварной с маслом            | 150         | 129,16                         |
|                | Икра кабачковая                        | 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>1402,34</b>                 |

МЕНЮ «24» МАРТА 2026г САД

| Прием пищи     | Наименование блюда                     | Выход блюда | 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 морковная                         | 50          | 46,8                           |
|                | Борщ с капустой, с мясом и со сметаной | 200         | 160                            |
|                | 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>628,3</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                            |
|                | Икра кабачковая                        | 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>1759,61</b>                 |