

УТВЕРЖДАЮ

УТВЕРЖДАЮ

УТВЕРЖДАЮ

УТВЕРЖДАЮ

МЕНЮ

19 марта 2026 г.

Ясли

Сезон: осень-зима	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	2,0	4,0	9,1	82,3	1	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,0	5,8	0,1	52,4		2012
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,0	15,0	101,9	397	2012
Итого за прием пищи:	357	7,1	13,4	34,5	289,0		
II Завтрак							
ЙОГУРТ	100	0,3	0,0	16,0	66,0	321	
Итого за прием пищи:	100	0,3	0,0	16,0	66,0		
Обед							
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	40	0,6	2,3	3,3	37,2	45	2012
СУП КУРИНЫЙ	150	4,1	5,4	10,2	105,6	86	2012
РИС ОТВАРНОЙ	110	2,7	4,4	28,2	163,3	315	2012
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	80	12,5	17,5	4,8	234,9	375	1996
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,2	0,2	20,9	86,3	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,4	0,2	9,2	44,5		2008
Итого за прием пищи:	570	23,0	30,1	86,3	717,8		
Полдник							
БУЛОЧКА С АБРИКОСОМ	50	3,0	2,4	37,5	183,0		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	4,5	0,2	6,0	46,5	435	2008
Итого за прием пищи:	200	7,5	2,6	43,5	229,5		
Ужин							
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,3	3,9	15,6	106,7	321	2012
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	50	7,5	7,7	6,3	124,5	272	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,4	0,2	9,2	44,5		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/15/5	0,3	0,1	13,2	53,9	431	2008
Итого за прием пищи:	400	12,9	12,0	54,0	375,6		
Всего за день:		50,8	58,0	234,3	1 677,9		

9

МЕНЮ

19 марта 2026 г.

Сад

Сезон: осень-зима	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	200	2,7	5,5	12,3	110,2	1	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,0	5,8	0,1	52,4		2012
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,0	15,0	101,9	397	2012
Итого за прием пищи:	417	8,6	15,2	42,8	343,1		
II Завтрак							
ЙОГУРТ	150	0,3	0,0	16,0	66,0	321	
Итого за прием пищи:	100	0,3	0,0	16,0	66,0		
Обед							
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	50	0,8	3,0	4,1	46,4	45	2012
СУП КУРИНЫЙ	180	4,7	6,5	12,3	127,1	86	2012
РИС ОТВАРНОЙ	130	3,1	5,3	33,3	192,7	315	2012
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	80	12,5	17,5	4,8	234,9	375	1996
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	25,1	103,5	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,3	13,9	66,7		2008
Итого за прием пищи:	670	25,0	32,9	103,2	817,3		
Полдник							
БУЛОЧКА С АБРИКОСОМ	50	3,0	2,4	37,5	183,0		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	6,0	0,2	8,0	61,9	435	2008
Итого за прием пищи:	250	9,0	2,6	45,5	244,9		
Ужин							
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	4,5	18,5	125,9	321	2012
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	70	10,5	10,7	8,8	174,3	272	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,4	0,2	9,2	44,5		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/15/5	0,3	0,1	13,2	53,9	431	2008
Итого за прием пищи:	450	17,0	15,7	64,3	467,5		
Всего за день:		59,9	66,4	271,8	1 938,8		

9