

## МЕНЮ

20 марта 2026 г.

Ясли

| Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Сезон: осень-зима                              |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Завтрак                                        |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ                      | 130          | 12,4             | 24,2    | 2,3         | 273,8                         | 223         | 2012             |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                               | 10           | 0,1              | 8,3     | 0,1         | 74,8                          |             | 2012             |
| БАТОН                                          | 20           | 1,5              | 0,6     | 10,3        | 52,4                          |             | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                  | 185/15       | 0,2              | 0,1     | 13,9        | 55,6                          | 430         | 2008             |
| Итого за прием пищи:                           | 360          | 14,2             | 33,2    | 26,6        | 456,6                         |             |                  |
| II Завтрак                                     |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                   | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,8         | 47,0                          |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:                           | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,8         | 47,0                          |             |                  |
| Обед                                           |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ | 150          | 3,2              | 4,6     | 7,5         | 85,6                          | 57          | 2012             |
| ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ                                 | 110          | 12,3             | 6,2     | 25,7        | 207,5                         | 20          |                  |
| КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ                                | 50           | 13,9             | 10,6    | 12,7        | 201,7                         | 314         | 2008             |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                      | 150          | 0,0              | 0,0     | 11,6        | 46,5                          | 376         | 2012             |
| 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:                           | 540          | 33,0             | 25,6    | 79,4        | 681,2                         |             |                  |
| Полдник                                        |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| РУЛЕТИК С САХАРОМ                              | 50           | 3,8              | 6,4     | 29,9        | 192,3                         | 469         | 2012             |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                        | 150          | 0,2              | 0,1     | 10,9        | 44,6                          | 431         | 2008             |
| Итого за прием пищи:                           | 200          | 4,0              | 6,5     | 40,8        | 236,9                         |             |                  |
| Ужин                                           |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| МАКАРОНЫ С СЫРОМ                               | 180          | 8,5              | 19,1    | 32,5        | 337,2                         | 210         | 2008             |
| ЯБЛОКО                                         | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,8         | 47,0                          |             | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                  | 180          | 0,2              | 0,1     | 13,5        | 54,0                          | 430         | 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:                           | 400          | 11,6             | 19,5    | 64,9        | 481,7                         |             |                  |
| Всего за день:                                 |              | 63,2             | 85,1    | 221,6       | 1 903,5                       |             |                  |

## МЕНЮ

20 марта 2026 г.

Сад

| Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Сезон: осень-зима                              |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Завтрак                                        |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ                      | 150          | 14,2             | 27,5    | 2,7         | 315,4                         | 223         | 2012             |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                               | 10           | 0,1              | 8,3     | 0,1         | 74,8                          |             | 2012             |
| БАТОН                                          | 40           | 3,0              | 1,2     | 20,6        | 104,8                         |             | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                  | 185/15       | 0,2              | 0,1     | 13,9        | 55,6                          | 430         | 2008             |
| Итого за прием пищи:                           | 400          | 17,5             | 37,1    | 37,3        | 550,6                         |             |                  |
| II Завтрак                                     |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                   | 150          | 0,4              | 0,4     | 9,8         | 47,0                          |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:                           | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,8         | 47,0                          |             |                  |
| Обед                                           |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ | 180          | 3,8              | 5,7     | 8,8         | 102,8                         | 57          | 2012             |
| ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ                                 | 130          | 14,6             | 7,3     | 30,4        | 245,2                         | 20          |                  |
| КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ                                | 70           | 19,5             | 14,9    | 17,8        | 282,4                         | 314         | 2008             |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                      | 180          | 0,0              | 0,0     | 14,0        | 55,8                          | 376         | 2012             |
| 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:                           | 660          | 42,4             | 33,2    | 98,3        | 860,7                         |             |                  |
| Полдник                                        |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| РУЛЕТИК С САХАРОМ                              | 50           | 3,8              | 6,4     | 29,9        | 192,3                         | 469         | 2012             |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                        | 200          | 0,3              | 0,1     | 14,6        | 59,4                          | 431         | 2008             |
| Итого за прием пищи:                           | 250          | 4,1              | 6,5     | 44,5        | 251,7                         |             |                  |
| Ужин                                           |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| МАКАРОНЫ С СЫРОМ                               | 210          | 9,9              | 22,2    | 37,9        | 393,0                         | 210         | 2008             |
| ЯБЛОКО                                         | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,8         | 47,0                          |             | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                  | 200          | 0,2              | 0,1     | 15,0        | 59,9                          | 430         | 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:                           | 450          | 13,0             | 22,6    | 71,8        | 543,4                         |             |                  |
| Всего за день:                                 |              | 77,4             | 99,8    | 261,6       | 2 253,4                       |             |                  |