

Меню приготавливаемых блюд

Ясли 12.03.2026

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная мол с маслом слив	150	5.70	5.22	20.34	147.56	15/4
	Чай	150	0.00	0.00	7.48	28.47	10/10
	батон нарезной	20	1.50	0.58	10.28	52.4	6/13
	Сыр (порциями)	10	2.60	2.65	0.35	35.56	5/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330	9.80	8.45	38.45	263.99	
10:00	Сок яблочный	200	1.00	0.20	20.20	92	3
ИТОГО ЗА 10:00		200	1.00	0.20	20.20	92	
ОБЕД	Салат из отв свеклы с черн и раст мас	40	0.66	1.40	6.58	41.86	26/1
	Рассольник со сметаной	150	3.13	3.90	10.92	91.54	9/2
	Картофельное пюре	100	9.10	8.69	13.99	170.82	3/8
	Фрикадельки мясные	20	1.32	0.18	7.60	39.8	1
	Хлеб ржаной, пшеничный	15	0.99	0.18	5.01	26.1	2
	Компот из сухофруктов	150	0.28	0.06	12.24	48.68	6/10
ИТОГО ЗА ОБЕД		475	15.48	14.41	56.34	418.8	
ПОЛДНИК	Голубцы с мясом гов и рисом ленив	60	8.51	8.38	7.34	139.21	32/8
	йогурт	100	2.80	2.50	4.00	50	5
	батон	10	0.75	0.29	5.14	26.2	17
	пирожки печеные с яблоком	35	2.62	3.17	18.16	111.23	33/12
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		205	14.68	14.34	34.64	326.64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1210	40.96	37.40	149.63	1101.43	