

## Меню приготавливаемых блюд

Ясли 20.03.2026

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 10</b>							
ЗАВТРАК	Каша ячневая мол с маслом слив	150	4.73	5.09	19.71	143.28	14/4
	Какао с молоком	150	2.60	2.76	11.54	80.22	12/10
	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>330</b>	<b>11.43</b>	<b>11.08</b>	<b>41.88</b>	<b>311.46</b>	
10:00	яблоко	100	0.28	0.28	6.86	32.9	10
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>100</b>	<b>0.28</b>	<b>0.28</b>	<b>6.86</b>	<b>32.9</b>	
ОБЕД	Салат из св кап с кукур, лук и р мас	40	0.77	1.40	3.38	29.51	4/1
	Рассольник со сметаной	150	3.13	3.90	10.92	91.54	9/2
	Фрикадельки из кури,	50	7.39	8.62	3.69	121.85	10/9
	Картофельное пюре	100	3.55	2.90	21.40	116.8	44/3
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1.32	0.18	7.60	39.8	1
	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	5.01	26.1	2
	Компот из сухофруктов	150	0.28	0.06	12.24	48.68	6/10
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>540</b>	<b>18.45</b>	<b>18.94</b>	<b>66.36</b>	<b>502.24</b>	
ПОЛДНИК	Голубцы с мяс кури и рис (ленивые)	60	8.51	8.38	7.34	139.21	32/8
	батон	10	0.75	0.29	5.14	26.2	17
	Кофейный напиток с молоком	150	2.79	2.97	10.26	78.21	13/10
	Пирожки печеные с рыбой	35	4.94	3.90	16.81	132.89	24\12
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>255</b>	<b>16.99</b>	<b>15.54</b>	<b>39.55</b>	<b>376.51</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1225</b>	<b>47.15</b>	<b>45.84</b>	<b>154.65</b>	<b>1223.1</b>	