

## Меню приготавливаемых блюд

Ясли 26.03.2026

| Прием пищи              | Наименование блюда                    | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                         |                                       |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| <b>День 4</b>           |                                       |             |                  |              |               |                         |             |
| <b>ЗАВТРАК</b>          | 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        |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |                                       | <b>330</b>  | <b>9.80</b>      | <b>8.45</b>  | <b>38.45</b>  | <b>263.99</b>           |             |
| 10:00                   | Сок яблочный                          | 200         | 1.00             | 0.20         | 20.20         | 92                      | 3           |
| <b>ИТОГО ЗА 10:00</b>   |                                       | <b>200</b>  | <b>1.00</b>      | <b>0.20</b>  | <b>20.20</b>  | <b>92</b>               |             |
| <b>ОБЕД</b>             | 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                    | 50          | 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        |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |                                       | <b>475</b>  | <b>15.48</b>     | <b>14.41</b> | <b>56.34</b>  | <b>418.8</b>            |             |
| <b>ПОЛДНИК</b>          | 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       |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b> |                                       | <b>205</b>  | <b>14.68</b>     | <b>14.34</b> | <b>34.64</b>  | <b>326.64</b>           |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |                                       | <b>1210</b> | <b>40.96</b>     | <b>37.40</b> | <b>149.63</b> | <b>1101.43</b>          |             |