

Утверждаю

Руководитель _____

Горохова О.А.

(подпись)

(расшифровка подписи)

МЕНЮ

на 13.03.2026

ЯСЛИ.

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность				Витамины С
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Кальций, мг	
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	5.09	6.32	22.54	167.20	0.780
Хлеб с маслом	20	1.35	3.08	7.65	66.24	0.000
Кофейный напиток с молоком	150	2.40	2.46	9.81	70.26	0.975
ЗАВТРАК 2						
Яблоко	80	0.32	0.32	7.84	37.60	8.000
ОБЕД						
Рассольник домашний со сметаной	150	1.50	4.11	9.18	80.43	15.780
Запеканка капустная с мясом курицы	130	23.09	24.36	9.83	351.81	47.814
Хлеб пшеничный 1 (Валетек 8)	20	1.52	0.16	9.84	46.60	0.000
Напиток из шиповника	150	0.38	0.15	14.86	67.77	112.575
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	66.00	0.920
Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0.40	1.06	1.37	16.71	0.136
Салат из отварной свеклы с солеными огурцами	30	0.35	2.45	1.75	30.50	0.714
ПОЛДНИК						
Омлет запеченный или паровой	80	8.27	9.06	1.48	120.62	0.288
Тесто дрожжевое сдобное-1	30	2.47	2.67	15.08	95.37	0.183
Чай черный	150	0.03	0.02	6.30	24.10	0.015
Фарш картофельный с луком (беляш)	20	0.39	0.87	3.08	21.81	3.780

МЕНЮ

на 13.03.2026

ДЕТСКИЙ САД.

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность				Витамины С
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Кальций, мг	
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	6.10	7.58	27.05	200.65	0.936
Хлеб с маслом	30	2.03	4.62	11.48	99.36	0.000
Кофейный напиток с молоком	180	2.88	2.95	11.77	84.31	1.170
ЗАВТРАК 2						
Яблоко	90	0.36	0.36	8.82	42.30	9.000
ОБЕД						
Рассольник домашний со сметаной	180	1.80	4.93	11.02	96.52	18.936
Запеканка капустная с мясом курицы	170	30.19	31.86	12.85	460.05	62.526
Хлеб пшеничный 1 (Валетек 8)	30	2.28	0.24	14.76	69.90	0.000
Напиток из шиповника	180	0.45	0.18	17.84	81.32	135.090
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	82.50	1.150
Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0.60	1.58	2.06	25.06	0.204
Салат из отварной свеклы с солеными огурцами	50	0.58	4.08	2.92	50.84	1.190
ПОЛДНИК						
Омлет запеченный или паровой	100	10.34	11.32	1.85	150.77	0.360
Тесто дрожжевое сдобное-1	30	2.47	2.67	15.08	95.37	0.183
Чай черный	180	0.04	0.02	7.56	28.93	0.018
Фарш картофельный с луком (беляш)	30	0.58	1.31	4.62	32.72	5.670