

Меню-раскладка (19.03.2026)

Наименование	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли			Энергетическая ценность	Сад			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	Пищевые вещества (г)				Пищевые вещества (г)					
							Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал		
<b>завтрак</b>																
<b>Каша манная молочная</b>	120	125					5.69	6.9	29	161.5	5.9	7.7	30.3	174		189
масло сливочное			3	4	3	4										
крупа манная			14	15	14	15										
сахар			3	4	3	4										
молоко			130	180	130	180										
<b>Батон</b>	30	40					1.8	0.65	11.5	56	3.3	1.3	23	112		б/н
Батон			20	40	20	80										
<b>Кофейный напиток</b>	150	180					3.64	4.16	18.1	120.9	3.9	4.5	21.6	138		395
кофе			1	2	1	2										
сахар			13	14	13	14										
<b>II завтрак</b>																
<b>Чай с лимоном</b>	150	200					0.1	0.02	13.3	54	0.1	0.02	13.3	54		504
чай			0.6	0.6	0.6	0.6										
сахар			12	12	12	12										
<b>Обед</b>																
<b>Суп картофельный с зеленым горошком на к.м. 6-не</b>	180	200					2.31	2.75	19.15	108.44	3.1	2.86	24	131.1		133
мясо говядина			16	25	10	20										
картофель			90	100	50	0.09										
лук репчатый			8	10	7	8										
морковь			8	10	7	8										
масло растительное			2	3	2	3										
масло сливочное			2	3	2	3										
консервированный зелёный горошек			30	40	30	40										
<b>Пудинг рыбный запеченный</b>	70	75					10.1	5.3	20.1	165	10.1	5.3	20.1	165		269
филе рыбы мороженое			56,5	56,5	54,4	54,4										
молоко			12,8	1,28	12,8	1,28										
яйцо куриное			0,003	0,003	0,1	0,1										
масло сливочное			3,2	3,2	3,2	3,2										
соль			0,3	0,3	0,3	0,3										
Батон			8,5	8,5	8,5	8,5										
<b>Рис отварной</b>	110	110					3.11	2.83	30.55	160	3.11	2.83	30.55	160		11
крупа рисовая			52	52												
масло сливочное			5	5												
<b>Компот из сухофруктов с витамином С</b>	150	200					0.17	0	21.1	82.3	0.17	0	21.1	82.3	0.05	376
сухофрукты			10	10	10	10										
сахар			13	14	13	14										
<b>Хлеб ржаной</b>	40	50					2.64	14	0.48	180.8	66.16	3.3	17.1	82.7		б/н
<b>Хлеб пшеничный</b>	58	67					2.31	0.9	14.9	78.6	3.08	1.2	19.9	104		б/н
<b>Уплотнённый полдник</b>																
<b>Крупеник</b>	150	180					21.64	15.35	39.53	382.5	22.74	16.35	40.54	461.5		186
молоко			36.59	43.9	36.59	43.9										
гречневая крупа			35.12	42.14	35	42.14										
творог			69.27	81.12	68.53	80.24										
сахар			4	5	4	5										
яйцо куриное			14.64	17.57	14.64	17.57										
масло сливочное			21.95	26.33	21.95	26.33										
<b>Чай</b>	180.00	200.00					27.70	0.00	0.00	13.00						392
чай			0.20		0.20											
<b>Ужин</b>																
<b>Картофель в молоке</b>	150		150		150		3.33	3.2	1.48	132						126
картофель			145		109											
молоко			45		43											
масло сливочное			5		5											
<b>Чай</b>	180.00						27.70	0.00	0.00	13.00						392
чай			0.20		0.20											
<b>2 Ужин</b>																
<b>ВСЕГО</b>	1718	1627	984	773	828	715	112	56	219	1708	99	45	261	1665	0.05	