

**Меню-раскладка (22.01.2026)**

Наименование	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли			Сад			Витамин С	# рецептуры	
							Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность			
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	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			70	1.8	0.65	11.5		56	3.3	1.3	23	112	б/н
батон			20	40	20	80									
<b>Кофеинный 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>Напиток лимонный</b>	150	200	4	4	5.6	5	4.2	0.08	12.3	68.25	5.6	0.1	16.4	91	282
лимон			16	20	16	20									
сахар			16	20	16	20									
<b>Обед</b>															
<b>Суп картофельный с зеленым горошком на к.м. б-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	12.8	12.8	12.8									
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
сухофрукты			10	10	10	10									376
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>Сочник с творогом</b>	90	95					1.9	4.01	16.2	150.2	2.2	4.61	31.2	190.8	108
мука			45	50	35	50									
молоко			25	30	25	30									
яйцо			1/4	1/4	1/4	1/4									
сахар			5	6	5	6									
масло сливочное			25	16	25	16									
масло растительное			3	4	1.5	2									
творог			40	50	40	50									
<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>Печенье</b>	20						2.25	3.54	22.47	125.1				б/н	
<b>Кисель</b>	150						1.36		29.02	116.19				233	
сахар			18		18										
кисель			142		142										
<b>2 Ужин</b>															
<b>ВСЕГО</b>	1498	1542	784	745	656	686	69	45	245	1586	107	34	255	1431	0.05