



МЕНЮ

2026 г.

на

*11 марта*

Наименование блюда	Без нэрсэ ашыйбыз		Выход г	Выход г	Б	Ж	Эн.ценность
3 день	1-3 лет	3-7 лет	г	г	г	г	Ккал/Витамин С
<b>Завтрак:</b>							
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/3	200/3			5,00/6,70	5,50/7,50	14,00/22,0 136,50/182,30
Чай с молоком, сахаром	160/4	180/5			2,30/2,60	2,00/2,30	11,90/14,30 74,80/89,00
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	25/5			1,9/1,91	4,4/4,35	13,0/12,89 99,0/99,0
<b>Итого:</b>	<b>347</b>	<b>418</b>			<b>9,20/11,21</b>	<b>11,90/14,15</b>	<b>310,30/370,00</b>
<b>2 завтрак:</b>							
Сок	125	125			0,80/0,90	0,20/0,06	12,0/22,0 33,00/67,0 0
<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>125</b>			<b>0,80/0,90</b>	<b>0,20/0,06</b>	<b>33,00/67,00</b>
<b>Обед:</b>							
Морковь отварная	30	50			0,21/0,35	0,03/0,05	0,57/0,95 3,39/6,00
Суп с рисовой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	150/10	200/15			4,90/5,50	4,60/5,20	15,20/16,20 99,72/134,00
Котлеты рубленые из птицы	50	70			5,50/8,10	7,71/10,80	7,86/11,00 100,00/134,00
Макаронны отварные	110	130			2,20/2,65	4,40/5,29	12,20/16,00 143,40/169,00
Компот из сухофруктов	150	180			0,15/0,18	0,1/0,1	21,5/25,9 87/89
Хлеб сельский	30	37,5			1,5/1,8	0,3/0,4	14,3/18 66/82,5
<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>682,5</b>			<b>14,85/18,98</b>	<b>17,15/21,84</b>	<b>74,06/95,56</b> <b>499,51/614,50</b>
<b>Полдник:</b>							
Ряженка	100	110			3,00/3,19	2,50/2,75	4,20/4,62 55,60/59,00
Плюшка Новомосковская	40	50			2,84/3,55	4,73/5,91	23,80/30,10 150,40/188,00
Яйцо варёное	½ шт.	48			2,50/5,10	2,30/4,60	0,15/0,30 31,50/63,00
Картофель тушёный	110	130			2,75/3,25	4,48/5,30	21,41/25,3 131,00/162,00
Напиток шиповника	160/4	180/5			0,05/0,06	0,01/0,02	4,42/4,99 25,90/31,00
Хлеб пшеничный	20	20			1,6/1,52	0,2/0,16	9,8/9,84 47,0/47,00
<b>Итого:</b>	<b>434</b>	<b>543</b>			<b>12,74/16,67</b>	<b>14,22/18,74</b>	<b>63,78/75,15</b> <b>441,40/550,00</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1461</b>	<b>1768,5</b>			<b>36,80/47,76</b>	<b>43,14/54,79</b>	<b>188,36/241,9</b> <b>1284,21/1601,80</b>

Ст.мед/сестра: *Вас* Сематина Е.В.