



2026 года

## МЕНЮ на «\_»

10.03.2026г

## 1 день

| Наименование блюд                              | Объем порций (г) |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|------------------------------------------------|------------------|---------------|-----------------------------------|
| <u>1 ДЕНЬ</u><br>Первая неделя,<br>понедельник | возраст          |               |                                   |
|                                                | Ясли (1-3 года)  | Сад (3-7 лет) | Ясли/сад                          |
| <u>Завтрак</u>                                 |                  |               |                                   |
| Каша гречневая                                 | 130              | 160           | 103,80/ 122,58                    |
| Кофейный напиток                               | 200              | 200           | 45,48/53,06                       |
| Батон                                          | 20               | 35            | 42,71/80,16                       |
| Масло сливочное                                | 5                | 5             | 37,37/37,37                       |
| <u>Второй завтрак</u>                          |                  |               |                                   |
| Сок фруктовый                                  | 150              | 180           | 63/75,6                           |
| <u>Обед</u>                                    |                  |               |                                   |
| Салат из квашеной капусты                      | 30               | 50            | 30,9/47,12                        |
| Суп гороховый на мясном<br>бульоне             | 150              | 200           | 64,93/91,43                       |
| Котлета рыбная                                 | 70               | 70            | 122,49/118,02                     |
| Картофельное пюре                              | 110              | 130           | 126,71/144,26                     |
| Напиток из свежих яблок                        | 150              | 200           | 53,4/57,19                        |
| Хлеб ржаной                                    | 40               | 50            | 88/102,5                          |
| <u>Уплотненный полдник</u>                     |                  |               |                                   |
| Пудинг творожный со<br>сладким соусом          | 130/20           | 150/20        | 273,4/326,29                      |
| Яблоко                                         | 95               | 100           | 39,9/43,36                        |
| Чай сладкий                                    | 150              | 200           | 45,48/53,08                       |
| Батон                                          | 20               | 20            | 69,6/ 104,4                       |
| Итого за день:                                 |                  |               | 1207,17/ 1456,42                  |