

Наименование блюд	№ по сборнику	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	витамины	Ккал
<b>ЯСЛИ МЕНЮ на 03 февраля 2026</b>							
<b>завтрак</b>							
Каша молочная рисовая с маслом 1/150	199	199	4.10	6.90	28.28	0.78	193.20
Каша безмолочная рисовая 1/150 *	199	150	1.70	1.45	21.80	0.01	107.11
Кофеинный напиток на молоке 1/150	395	150	2.93	2.42	11.04	0.98	77.67
Чай с сахаром 1/150*	410	150	0.09	0.09	8.00	0.01	33.00
Бутерброд с маслом 1/20/10	1	30	10.70	7.70	9.80	0.00	116.25
<b>Итого</b>		<b>679</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>79</b>	<b>2</b>	<b>527</b>
<b>2-ой завтрак</b>							
Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/100	389М	100	0.27	0.00	22.8	2	92.27
<b>обед</b>							
Борщ с капустой и картофелем и сметаной на бульоне 1/150	63	150	4.34	5.95	9.36	6.00	108.35
Борщ с капустой и картофелем без сметаны на бульоне 1/150 *	63	150	4.20	4.70	9.10	6.00	95.22
Жаркое по-домашнему с курицей 1/150	292	150	14.81	11.46	20.59	8.00	244.78
Салат из соленых огурцов1/40	21	40	0.37	3.01	1.60	4.50	35.38
Компот из изюма 1/150	348	150	0.55	0.25	23.06	0.00	96.73
Хлеб ржано-пшеничный 1/40	ПР	40	2.08	0.48	17.72	0.00	85.60
<b>Итого</b>		<b>530.00</b>	<b>22.15</b>	<b>21.15</b>	<b>72.33</b>	<b>18.50</b>	<b>570.84</b>
<b>Полдник</b>							
Молоко кипяченое 1/150	401	150	5.10	4.20	9.15	2.00	94.80
Чай с сахаром 1/150*	410	150	0.09	0.09	8.00	0.01	33.00
Фрукт (яблоко ) 1/100*	338М	100	0.90	0.20	8.10	8.00	43.00
Пряник 1/40	ПР	40	2.48	9.92	24.56	0.016	197.12
<b>Итого</b>		<b>190.00</b>	<b>7.58</b>	<b>14.12</b>	<b>33.71</b>	<b>2.02</b>	<b>291.92</b>
<b>Ужин</b>							
Омлет натуральный 1/150	229	150	16	22.3	6	0.15	289
Каша пшеная с мясом 1/150*	217	150	15.75	11.32	20.43	0.5	246.67
Чай с сахаром 1/180	410	180	0.09	0.09	8.00	0.01	33.00
Салат из моркови и яблок	41	50	0.42	3.00	4.45	3.50	46.50
Хлеб пшеничный (батон) 1/40	ПР	40	2.00	0.40	9.50	0.00	52.00
<b>Итого</b>		<b>420</b>	<b>19</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>4</b>	<b>421</b>