



## Меню на 23.03.2026

<b>Завтрак 8-00</b>	<b>ясли дошкольники</b>			
	выход блюда в гр	энергетическая ценность в кал	выход блюда в гр	энергетическая ценность в кал
Каша геркулесовая молочная	130	199,5	150	199,5
Батон с маслом сливочным	35	103	35	103
Чай с сахаром	180	33	180	33
<b>итого за завтрак</b>	<b>345</b>	<b>335,5</b>	<b>365</b>	<b>335,5</b>
<b>Второй завтрак 10-00</b>				
Йогурт питьевой	100	85,8	100	85,8
<b>Обед 12-00</b>				
Огурец консервированный	10	78	20	78
Суп-пюре гороховый с гречками	155	74,1	210	74,1
Плов с мясом свинины	150	358,7	180	358,7
Напиток из шиповника	150	46,5	180	46,5
Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной/30/20	50	125	50	125
<b>итого за обед</b>	<b>515</b>	<b>682,3</b>	<b>640</b>	<b>682,3</b>
<b>Полдник 15-00</b>				
Макароны с сыром	100	62	100	62
Чай с молоком	150	52,5	180	52,5
Коржик	50	185,3	60	185,3
Хлеб ржаной	10	19	10	19
<b>итого за полдник</b>	<b>310</b>	<b>318,8</b>	<b>350</b>	<b>318,8</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1275</b>	<b>1422,4</b>	<b>1455</b>	<b>1422,4</b>