

МЕНЮ «12» ОКТЯБРЯ 2026г ЯСЛИ			
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
День 6			
Завтрак	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными Геркулес	150	135
	Кофейный напиток с молоком	180	45
	Бутерброд с маслом	34	70
	Итого	364	250
Второй завтрак	Напиток фруктовый	150	68
	Итого	150	68
	Салат из свеклы	40	37,56
Обед	Суп картофельный с крупой	150	109,14
	Жаркое по-домашнему	160	210
Полдник	Компот из фруктов	150	50
	Хлеб ржано-пшеничный	40	75,2
	Итого:	540	481,9
	Кисломолочный напиток /кефир /	150	75
	Печенье	12	68
	Яблоко	95	70
Ужин	Итого:	257	213
	Омлет натуральный с маслом	150	165
	Салат из горошка зеленого	40	30,2
	Хлеб пшеничный	30	70
	Чай с сахаром	180	21,7
	Итого:	400	286,9
	Вода питьевая детская на весь день	150	0
	Итого за шестой день	1711	1299,8
	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными Геркулес	150	135

МЕНЮ «12» ОКТЯБРЯ 2026г САД			
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд а	Энергетическая ценность (ккал)
День 6			
Завтрак	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными Геркулес	200	158,8
	Кофейный напиток с молоком	200	75
	Бутерброд с маслом	45	95,8
	Итого	445	329,6
Второй завтрак	Напиток фруктовый	180	85
	Итого	180	85
Обед	Салат из свеклы	50	46,95
	Суп картофельный с крупой	200	145,03
	Жаркое по-домашнему	200	280
	Компот из фруктов	200	60
	Хлеб ржано-пшеничный	50	94
	Итого:	700	625,98
Полдник	Кисломолочный напиток /кефир /	180	90
	Кондитерское изделие	20	141,4
	Яблоко	100	40
Ужин	Итого:	300	271,4
	Омлет натуральный с маслом	180	180
	Салат из горошка зеленого	50	34,82
	Хлеб пшеничный	40	95,8
	Чай с сахаром	200	33,06
	Итого:	470	343,68
	Вода питьевая детская на весь день	150	0
	Итого за шестой день	2095	1655,66