

Ежедневное меню на 14.08.2026 г.

	Наименование блюда	Порция, грамм ясли/сад	Калории ясли/сад
Завтрак	Каша рисовая молочная	150/180	167,7/201,24
	Чай с сахаром	150/180	39,9/44,4
	Бутерброд с маслом	26/40	110,5/139,56
	Итого за завтрак	326/400	318,1/385,2
2й завтрак	Сок	100/100	42/42
	Итого за 2 завтрак	100/100	42/42
Обед	Суп овощной	150/180	93/112
	Картофельное пюре	120/130	110,13/120,13
	Кальмары в соусе	60/70	120,72/120,72
	Компот из с\ф	150/180	39,9/47,88
	Огурец свежий	40/40	12,5/12,5
	Хлеб ржаной	20/20	69,6/87
	Итого за обед	540/620	445,85/500,23
Полдник	Вафли	30/30	115,3/115,3
	Компот из кураги	150/180	75,2/105,3
	Яблоко	90/90	
	Итого за полдник	270/300	190,5/220,6
Ужин	Винигрет	150/150	186,8/186,8
	Яйцо отварное	40/40	78/78
	Чай с сахаром	180/200	39,9/44,4
	Хлеб пшеничный	20/20	64.2/64,2
	Итог за ужин	420/460	382,9/399,4
	Итог за день	1556/1780	1379,35/1547,43