

Ежедневное меню на_ 19.08.2026 г.

	Наименование блюда	Порция, грамм ясли/сад	Калории ясли/сад
Завтрак	Каша пшеничная 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	Свекольник	150/180	72.6/102.5
	Плов с мясом	180/200	270.5/320.7
	Компот из с\ф	150/180	39,9/47,88
	Помидор свежий	40/50	12,6/15.3
	Хлеб ржаной	20/20	39/39
	Итого за обед	540/630	434,6/525,38
Полдник	Крендель с сахаром	60/60	249/249
	Ряженка	150/180	81/97
	Апельсины	100/100	42.5/42.5
	Итого за полдник	310/340	372,5/388.5
Ужин	Омлет	150/150	230/230
	Икра кабачковая	50/60	48.5/58.2
	Чай с сахаром	180/200	39,9/44,4
	Хлеб пшеничный	20/20	48.4/48.4
	Итог за ужин	400/430	366,9/381
	Итог за день	1676/1900	1534,1/1722.08