

«05» марта 2026г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
САД

Завтрак 481.64 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба отварная с соусом польским	80	122.86
2	Пюре картофельное	130	129.15
3	Икра кабачковая (промышленного производства)	63	62.56
4	Хлеб пшеничный йодированный	42	101.64
5	Масло сливочное (порциями)	5	37.40
6	Чай с сахаром	200	28.03

Завтрак 2 74.30 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	161	74.30

Обед 809.75 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Свекольник	200	138.45
2	Плов из говядины	212	447.60
3	Икра морковная	60	50.48
4	Хлеб ржаной	47	115.41
5	Компот из смеси сухофруктов	180	57.81

Полдник 284.94 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	50	181.00
2	Кисломолочный напиток (кефир)	195	103.94

Ужин 406.01 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша манная молочная жидкая	200	154.08
2	Хлеб пшеничный йодированный	42	101.64
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	52.00
4	Молоко кипяченое	189	98.29

Итого ккал за день: 2056.64

«05» марта 2026г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ЯСЛИ

Завтрак 381.30 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба отварная с соусом польским	60	95.70
2	Пюре картофельное	110	111.91
3	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	39.20
4	Хлеб пшеничный йодированный	30	72.60
5	Масло сливочное (порциями)	5	37.40
6	Чай с сахаром	180	24.49

Завтрак 2 69.00 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	69.00

Обед 612.78 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Свекольник	150	117.32
2	Плов из говядины	150	315.76
3	Икра морковная	40	34.16
4	Хлеб ржаной	40	96.80
5	Компот из смеси сухофруктов	150	48.74

Полдник 240.20 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	40	144.80
2	Кисломолочный напиток (кефир)	180	95.40

Ужин 307.51 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша манная молочная жидкая	150	107.51
2	Хлеб пшеничный йодированный	30	72.60
3	Фрукты свежие (яблоки)	95	49.40
4	Молоко кипяченое	150	78.00

Итого ккал за день: 1610.79