

Утверждаю: _____		27.08.2026									
Утверждаю: _____		Пищевые вещества									
Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак	Каша вязкая из разых круп на сгущенном молоке	0,180	0,200	4,94	6,31	4,54	5,80	14,49	18,52	118,62	151,57
	Батон	0,020	0,030	2,20	2,20	0,02	0,02	0,04	0,04	0,01	0,01
	Масло сливочное	0,005	0,005	0,02	0,02	2,18	2,18	0,04	0,04	19,80	19,80
	Сыр твердый	0,010	0,015	1,62	2,32	2,07	2,95	0,00	0,00	25,20	36,00
	Какао с молоком сгущенным	0,150	0,180	3,36	3,86	2,90	3,20	17,50	18,83	98,00	102,00
Итого за завтрак		0,365	0,430	12,144	14,712	11,705	14,151	32,074	37,429	261,625	309,375
Второй завтрак	Плоды и ягоды свежие	0,050	0,050	0,062	0,062	0,062	0,062	15,19	15,19	68,2	68,2
Итого 2й завтрак		0,050	0,050	0,062	0,062	0,062	0,062	15,19	15,19	68,2	68,2
Обед	Икра кабачковая консервированная	0,040	0,060	0,48	0,64	2,82	3,76	3,42	4,56	42,48	56,64
	Суп с рыбными консервами	0,160	0,200	3,64	4,49	1,89	2,42	10,58	12,53	75,80	89,80
	Гуляш из мяса говядины	0,120	0,120	13,69	13,69	16,68	16,68	7,05	7,05	235,98	235,98
	Каша рассыпчатая	0,120	0,160	0,03	0,04	0,24	0,36	17,72	26,57	102,70	154,05
	Кисель из свежих ягод или	0,150	0,180	0,23	0,31	0,30	0,40	22,15	29,53	90,80	121,07
	Хлеб пшеничный	0,020	0,030	1,10	1,10	0,50	0,50	4,40	4,40	27,40	27,40
	Хлеб ржаной	0,020	0,030	2,71	3,49	0,53	0,68	13,21	16,99	70,35	90,45
Итого за обед		0,590	0,720	21,396	23,107	20,130	21,032	75,107	97,073	603,030	718,747
Ужин	Овощи свежие/ соленые	0,060	0,080	0,35	0,44	0,08	0,08	1,08	8,40	7,20	9,00
	Бигос с мясом	0,160	0,180	10,20	10,80	5,50	5,82	11,40	12,07	135,30	143,26
	Кондитерские изделия	0,030	0,040	0,90	1,80	2,30	4,60	12,30	24,60	73,80	147,60
	Чай с лимоном	0,150	0,180	0,06	0,08	0,01	0,01	6,36	7,63	25,97	31,16
	Хлеб пшеничный	0,020	0,030	1,10	1,10	0,50	0,50	4,40	4,40	27,40	27,40
Итого за ужин		0,420	0,510	12,615	14,216	8,385	11,017	35,536	57,103	269,670	358,423
Итого за день		1,425	1,710	46,217	52,097	40,282	46,262	157,907	206,794	1202,525	1454,744