

Утверждаю
заведующий МБДОУ
"Детский сад общеразвивающего вида № 102"



Хупення Ю.В.

МЕНЮ 16 МАРТА 2026 г.

№ ре- цеп- ту- ры	Наименование блюда	Выход		Химический состав						Энергетическая ценность,ккал		Витамин С,мг	
		Ясл и	Сад	Белки,г		Жиры,г		Углеводы, г		Ясли	Сад	Ясли	Сад
				Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад				
ЗАВТРАК													
168	КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	200	5,1	5,67	4,75	5,28	29,3	32,55	180	200	0	0
1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/7	40/8	1,71	3,06	5,28	9,43	10,23	18,27	133	170	0	0
392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	200	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	11,1	28,0	44,44	0,02	0,03
ИТОГО		372	448	6,85	8,79	10,04	14,73	46,52	61,92	341	414,44	0,02	0,03
ОБЕД													
81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ С КУРИЦЕЙ	150	200	3,29	5,49	3,07	5,27	9,79	16,32	81	135	3,48	5,81
23	СУФЛЕ ИЗ КУРИЦЫ	150	180	21,8	26,16	26,6	31,92	5,4	6,48	348	417,6	1	1,2
376	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	200	0,33	0,44	0,02	0,02	20,82	27,76	84,75	113	0,30	0,4
1	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	50	1,69	2,6	0,39	0,6	14,42	22,14	69,7	106,66	0	0
ИТОГО		490	630	27,11	34,69	30,08	37,81	50,43	72,7	583,45	772,26	4,78	7,41
ПОЛДНИК													
469	ПИРОГ С КАРТОШКОЙ	50	60	3,77	4,52	4,36	5,23	17,32	20,78	133,17	159,8	0,08	0,09
400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	200	4,58	6,08	4,08	5,42	7,58	10,07	85	113,33	2,05	2,73
ИТОГО		200	260	8,35	10,6	8,44	10,65	24,9	30,85	218,17	273,13	2,13	2,82
УЖИН													
317	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	180	5,50	6,6	4,57	5,48	26,44	31,72	168	201,6	0	0
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	50	0,43	0,54	2,12	2,12	2,78	3,47	28,08	35,1	3,46	4,32
392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	200	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	11,1	28,0	44,44	0,02	0,03
ИТОГО		340	430	5,97	7,2	6,7	7,62	36,21	46,29	224,08	281,14	3,48	4,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1402	1768	48,28	61,28	55,26	70,81	158,06	211,76	1366,7	1740,97	10,41	14,61