

От 10.06.2026. Сад

Утверждаю  
Заведующий  
Белова Е.В.

	<u>Факт. Выход</u>	<u>Калории</u>
<b>Завтрак</b>		
Каша геркулесовая на молоке	185	212,2
Кофе с молоком	200	79
Булка с маслом.	10/5	26,2/37,4
<b>2-й завтрак</b>		
Фрукты	100	96
<b>Обед</b>		
Свежий огурец порционно	50	51
Суп гороховый на б/к бульоне с мясом	180	91,8
Картофель отварной, рыба отварная, соус по-польски	130/80/20	227,5/95,6/64,6
Компот из сухофруктов	180	99,1
Хлеб	50	90,5
<b>Полдник</b>		
Кефир, булка	180/70	90,1/184,5
<b>Ужин</b>		
Омлет	150	223,8
Кондитерское изделие	30	125,2
Чай с сахаром	180	5,6
Итого килокалорий:	1800	1800,1

10.06.2026 Ясли

Утверждаю  
Заведующий  
Белова Е.В.

	<u>Факт. Выход</u>	<u>Калории</u>
<b>Завтрак</b>		
Каша геркулесовая на молоке	150	131,7
Кофе с молоком	180	71,2
Булка с маслом.	10/10	26,2/30
<b>2-й завтрак</b>		
Сок	100	91,4
<b>Обед</b>		
Свежий огурец порционно	30	31
Суп гороховый на б/к бульоне с мясом	150	64,8
Картофель отварной, рыба отварная, соус по-польски	110/60/20	216,2/71,3/44,6
Компот из сухофруктов	150	82,7
Хлеб	40	72,4
<b>Полдник</b>		
Кефир, булка	150/50	80,2/131
<b>Ужин</b>		
Омлет	140	212,8
Чай с сахаром	160	0,8
Кондитерское изделие	10	41,7
Итого килокалорий:	1520	1400