

МЕНЮ на 14 октября 2026г.	Ккал	Ясли-Сад
ЗАВТРАК		
<i>Каша геркулесовая (замена - каша на воде)</i>	185-205	150-160г
<i>Бутерброд с яйцом (замена - с сыром)</i>	114,4-140,8	50-60г
<i>Какао с молоком (замена - чай сладкий)</i>	83,5-114,1	150-180г.
2-ой ЗАВТРАК		
<i>Сок фруктовый</i>	46-46	100-100г.
<i>Напиток витаминный (сад)</i>		50г.
ОБЕД		
<i>Салат из св. огурцов</i>	13,4-25,3	30-50г.
<i>Щи со сметаной</i>	60-93,3	150-180г.
<i>Жаркое по-домашнему</i>	276,2-278,1	160-200г.
<i>Компот из изюма</i>	31,5-37,7	150-180г.
<i>Хлеб ржаной</i>	82,4-103	40-50г.
ПОЛДНИК		
<i>Йогурт</i>	150-180	150-180г.
<i>Яблоки</i>	20-28	50-70г.
<i>Булочка "Веснушка"</i>	155,3-143,8	50-50г.
УЖИН		
<i>Салат морковно-яблочный</i>	30,1-32,4	50-50г.
<i>Запеканка творожно-рисовая (замена - плов с мясом)</i>	352,7-418,3	130-180г.
<i>Соус молочный</i>		20-20г.
<i>Кисель ягодный</i>	39,5-54,6	150-200г.
<i>Печенье сахарное</i>	63-126	15-30г.

