МЕНЮ

18 НОЯБРЯ 2026 г.

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	155		5,4	6,3	26,9	188,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С	180		3,1	2,3	15,5	94,4
ВАФЛИ	20					
			8,5	**8,6**	**42,4**	**282,4**
II Завтрак						
ЙОГУРТ	100		3,1	2,4	10,7	321,1
			3,1	**2,4**	**10,7**	**321,1**
Обед						
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180/7		7,8	15,6	19,1	243,1
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	50		6,3	4,2	7,8	93,8
СОУС ТОМАТНЫЙ	30		0,3	1,2	2,1	19,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	110		3,7	0,4	26,9	127,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	180		0,5	0,1	28,5	117,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
			20,6	**21,8**	**97,1**	**662,3**
Полдник						
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С	150/20		3,6	4,3	43,5	227,9
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА)	180		0,2	0,1	25,0	102,4
БАТОН ПРОСТОЙ	30		2,4	0,3	14,7	71,4
			6,2	**4,7**	**83,2**	**401,7**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**38,4**	**37,5**	**233,4**	**1 667,5**

МБОУ «Авнюгская СОШ» детский сад «Березка» Меню от 3-7 лет.

МЕНЮ

18 НОЯБРЯ 2026 г.

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200		7,0	8,1	34,7	242,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С	200		3,4	2,5	17,2	104,7
ВАФЛИ	30					
			10,4	**10,6**	**51,9**	**347,3**
II Завтрак						
ЙОГУРТ	100		3,1	2,4	10,7	321,1
			3,1	**2,4**	**10,7**	**321,1**
Обед						
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200/10		8,7	17,7	21,3	273,5
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70		8,8	5,9	10,9	131,4
СОУС ТОМАТНЫЙ	50		1,3	4,1	8,0	70,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	130		4,4	0,5	31,8	150,1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40		2,7	0,4	17,0	81,6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	200		0,6	0,1	31,7	131,0
			26,5	**28,7**	**120,7**	**837,7**
Полдник						
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С	200/30		4,7	5,6	58,9	305,2
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД (ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА)	200		0,2	0,1	27,7	113,8
БАТОН ПРОСТОЙ	40		3,2	0,4	19,6	95,2
			8,1	**6,1**	**106,2**	**514,2**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**48,1**	**47,8**	**289,5**	**2 020,3**