

МЕНЮ

15 ЯНВАРЯ 2026 г.

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ		155	6,0	6,7	28,7	189,1
ЧАЙ С САХАРОМ		180			8,2	33,1
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ		30	1,8	6,3	11,4	102,9
			7,8	13,0	48,3	325,1
II Завтрак						
БАНАН СВЕЖИЙ		100	1,5	0,5	21,0	96,0
			1,5	0,5	21,0	96,0
Обед						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ		180/7	7,7	15,1	10,9	209,5
РЫБА ОТВАРНАЯ		50	9,2	3,4	0,4	65,4
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		110	2,4	3,6	18,8	109,5
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (КРАСНАЯ СМОРОДИНА)		180	0,2	0,1	16,7	70,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
			24,0	29,9	60,5	590,6
Полдник						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ		110/5	3,8	4,4	26,8	158,4
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		30	7,0	8,9		109,2
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,9	3,0	14,9	103,2
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ		50	3,3	6,2	27,9	180,3
			18,0	22,5	69,6	551,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		51,3	65,9	199,4	1 562,8	

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

МЕНЮ

15 ЯНВАРЯ 2026 г.

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ		200	7,8	8,6	37,1	244,1
ЧАЙ С САХАРОМ		200			9,1	36,6
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ		40	2,4	8,4	15,2	137,3
			10,2	17,0	61,4	418,0
II Завтрак						
БАНАН СВЕЖИЙ		150	2,3	0,8	31,5	144,0
			2,3	0,8	31,5	144,0
Обед						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ		200/10	8,6	16,8	12,1	233,0
РЫБА ОТВАРНАЯ		70	12,9	4,7	0,6	91,3
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		130	2,8	4,3	22,2	129,3
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (КРАСНАЯ СМОРОДИНА)		200	0,2	0,1	18,5	78,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
			30,8	38,6	67,7	718,0
Полдник						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ		130/5	4,4	4,5	31,5	180,5
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		40	9,3	11,8		145,6
КАКАО С МОЛОКОМ		200	4,3	3,3	16,6	114,6
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ		50	3,3	6,2	27,9	180,3
			21,3	25,8	76,0	621,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		64,6	82,2	236,6	1 901,0	