

На 10.03.2026 г.

	Наименование блюд	Выход		
		сад	ясли	
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	150	150	
	Икра кабачковая	60	40	
	Чай с сахаром	180	150	
	Батон йодированный, масло сливочное	20/5	15/5	
	Сыр порционно	9	6	
	<b>Энергетическая ценность</b>	<b>537,32</b>	<b>485,12</b>	
<b>2 завтрак</b>	Напиток из дички	180	---	
	Сок яблочный	---	150	
	<b>Энергетическая ценность</b>	<b>78,96</b>	<b>63,00</b>	
<b>Обед</b>	Овощная нарезка	50	35	
	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200/7	180/7	
	Рыба тушеная с овощами	80/25	60/25	
	Пюре картофельное	150	120	
	Компот из сухофруктов + Витамин «С»	180	150	
	Хлеб пшеничный	20	15	
	Хлеб ржаной	37	30	
		<b>Энергетическая ценность</b>	<b>489,06</b>	<b>396,25</b>
	<b>Полдник</b>	Плов рисовый с яблоками	150	150
Молоко кипячёное		180	150	
	<b>Энергетическая ценность</b>	<b>338,03</b>	<b>230,51</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1443,37</b>	<b>1174,88</b>	

Заведующий МДОБУ № 12  
Ст м/с



М.Н. Таркивская  
А.Р.Ахатова