Маракулина Дарья Александровна

Подписано цифровой подписью: Маракулина Дарья Александровна
Дата: 2026.11.25 15:39:58 +03'00'

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. заведующего _____ Маракулина Д.А.

МЕНЮ 26 ноября 2026 года					
Завтрак					
№	Наименование блюда	ясли		д/сад	
		Выход	Калорийность	Выход	Калорийность
1	Бутерброд с маслом	10/25	138	10/25	138
2	Сырники из творога со сгущенным молоком	130/25	393	150/30	423
3	Чай с сахаром	150	20		
4	Кофейный напиток витаминизированный			180	83
2 завтрак					
1	Кефир с сахарным сиропом	103/10	104	103/10	104
Обед					
1	Салат из свеклы	60	35	80	52
2	Щи из свежей капусты с картофелем	150	51	200	68
3	Ежики «Аппетитные»	80/50	135	100/50	205
4	Компот из сухофруктов	150	61	180	78
5	Хлеб ржаной	35	75	45	97
Полдник					
1	Рагу из овощей	120	82	150	102
2	Компот из ягод замороженных	150	34		
3	Чай с лимоном			180/7	45
4	Батон	25	70	25	70
5	Груша	100	46	100	46

Рекомендации на ужин (дома):
Понедельник – блюда из рыбы (рыба отварная, биточки котлета и т.п)
Вторник – блюда из курица (котлета, фрикадельки и т.п.)
Среда – блюда из мяса (суфле, запеканка с мясом и т.п.)
Четверг – блюда из овощей (овощное рагу, овощи тушеные и т.п)
Пятница – блюда из мяса (котлета, биточки, суфле и т.п.)