

**Меню на 18 марта 2026 г.****Среда****Завтрак**

	<b>ЯСЛИ</b>	<b>САД</b>
Каша жидкая из овсяных хлопьев «Геркулес»	149	175
Бутерброд с сыром б/м)	41	45
Чай с молоком	160	199

**Полдник**

Печенье сахарное	10	20
Молоко кипяченое 110/140	111	141

**Обед**

Бульон из кур с гренками (птица)	166	177
Котлеты рубленые из птицы	58	67
Рагу из овощей	120	130
Соус сметанный 36/39	38	43
Огурец соленый	30	50
Компот из апельсинов	154	184
Хлеб ржано-пшеничный	42	47

**Полдник**

Омлет натуральный с маслом 120/150	121	152
Чай с лимоном	150/7/3.5	180/10/7

<b>Наименование показателей</b>	<b>Ясли</b>	<b>Сад</b>
<b>Белки, г</b>	<b>52</b>	<b>69</b>
<b>Жиры, г</b>	<b>45</b>	<b>60</b>
<b>Углеводы, г</b>	<b>183</b>	<b>230</b>
<b>Калорийность(ккал)</b>	<b>1300</b>	<b>1700</b>