

**Меню на 19 марта 2026 г.****Четверг****Завтрак**

	<b>ЯСЛИ</b>	<b>САД</b>
Каша жидкая пшеничная с маслом	150	181
Бутерброд с маслом	31	37
Кофейный напиток с молоком	155	194

**Полдник**

Яблоко	88	106
--------	----	-----

**Обед**

Икра морковная 30/50	30	50
Суп картофельный с рыбой	149	189
Шницель рыбный натуральный	53	74
Картофельное пюре 110/130	111	132
Напиток из шиповника	142	166
Хлеб ржано-пшеничный	32	37

**Полдник**

Пирожки печеные с капустой и яйцом	60	80
Чай с сахаром	141	164

<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>