

1 день



## МЕНЮ

13 июля 2026 г.

### Завтрак:

| Наименование блюд                                            | Масса<br>Порции |        | Пищевые вещества |      |      |      |          |       | Энергетическая<br>ценность |        | Витамин |      |
|--------------------------------------------------------------|-----------------|--------|------------------|------|------|------|----------|-------|----------------------------|--------|---------|------|
|                                                              | ясли            | сад    | белки            |      | жиры |      | углеводы |       | Ккал                       |        | С       |      |
|                                                              |                 |        | Я                | С    | Я    | С    | Я        | С     | ясли                       | сад    | ясли    | сад  |
| <i>Каша геркулесовая<br/>молочная с маслом<br/>сливочным</i> | 140/3           | 180/3  | 5,79             | 7,44 | 6,28 | 8,07 | 26,29    | 33,80 | 185,66                     | 238,71 | 0,67    | 0,86 |
| <i>Кофейный напиток с<br/>молоком</i>                        | 180/6           | 180/6  | 2,85             | 2,85 | 2,41 | 2,41 | 10,35    | 10,35 | 74,58                      | 74,58  | 1,17    | 1,17 |
| <i>Бутерброд с маслом<br/>сливочным, с сыром</i>             | 25/5/5          | 30/5/5 | 2,53             | 3,61 | 5,69 | 5,83 | 12,92    | 15,49 | 115,67                     | 128,77 | 0,07    | 0,07 |

### 2-ой Завтрак:

|               |     |     |      |      |      |      |      |      |       |       |       |       |
|---------------|-----|-----|------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|
| <i>Фрукты</i> | 100 | 100 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 9,80 | 47,00 | 47,00 | 10,00 | 10,00 |
|---------------|-----|-----|------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|

### Обед:

|                                                               |     |     |       |       |      |       |       |       |        |        |       |       |
|---------------------------------------------------------------|-----|-----|-------|-------|------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|
| <i>Салат из свежей<br/>капусты с морковью</i>                 | 40  | 60  | 0,56  | 0,84  | 2,03 | 3,05  | 3,61  | 5,41  | 34,96  | 52,44  | 10,25 | 10,25 |
| <i>Суп картофельный с<br/>клецками на курином<br/>бульоне</i> | 150 | 180 | 2,58  | 3,10  | 2,86 | 3,44  | 11,27 | 13,53 | 89,36  | 107,24 | 3,45  | 4,14  |
| <i>Плов из отварной<br/>птицы</i>                             | 150 | 200 | 12,71 | 11,19 | 7,85 | 10,93 | 26,80 | 31,80 | 229,00 | 282,55 | 4,52  | 0,18  |
| <i>Компот из свежих<br/>яблок</i>                             | 150 | 180 | 0,12  | 0,14  | 0,12 | 0,14  | 20,91 | 25,09 | 85,95  | 103,14 | 2,85  | 0,81  |
| <i>Хлеб пшеничный</i>                                         | 30  | 35  | 2,28  | 1,90  | 0,24 | 0,20  | 14,77 | 12,30 | 70,57  | 58,75  | 0,00  |       |
| <i>Хлеб ржаной</i>                                            | 35  | 45  | 2,31  | 2,97  | 0,42 | 0,54  | 13,85 | 17,84 | 69,23  | 89,10  |       | 0,00  |

### Полдник:

|                                                                 |     |     |      |      |      |      |      |       |       |       |      |      |
|-----------------------------------------------------------------|-----|-----|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|------|------|
| <i>Кисломолочный<br/>напиток<br/>(ацидофильный<br/>напиток)</i> | 150 | 180 | 4,35 | 5,22 | 3,75 | 4,50 | 6,30 | 7,56  | 76,00 | 92,00 | 0,45 | 0,54 |
| <i>Кондитерское<br/>изделие(печенье)</i>                        |     | 20  |      | 1,50 |      | 1,96 |      | 14,88 |       | 83,40 |      |      |

### Ужин:

|                                                 |       |       |      |      |      |      |       |       |        |        |       |       |
|-------------------------------------------------|-------|-------|------|------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|
| <i>Котлеты рыбные</i>                           | 50    | 70    | 6,41 | 8,99 | 3,41 | 4,26 | 5,58  | 7,82  | 72,63  | 101,72 | 0,33  | 0,46  |
| <i>Пюре картофельное<br/>с маслом сливочным</i> | 120   | 140   | 2,47 | 2,88 | 6,01 | 6,65 | 16,39 | 19,12 | 129,60 | 147,90 | 14,53 | 16,96 |
| <i>Чай с сахаром</i>                            | 150/5 | 180/6 | 0,06 | 0,06 | 0,02 | 0,02 | 5,01  | 6,01  | 19,95  | 23,94  | 0,03  | 0,03  |
| <i>Хлеб пшеничный</i>                           | 30    | 30    | 2,28 | 2,66 | 0,24 | 0,28 | 14,77 | 17,22 | 70,57  | 82,25  | 0,00  | 0,00  |