



МЕНЮ
14 июля 2026 г.

Завтрак:

Наименование блюд	Масса Порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамины	
	ясли	сад	белки		жиры		Угл-ды		Ккал		С	
			Я	С	Я	С	Я	С	ясли	сад	ясли	сад
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	6,02	7,73	4,84	5,60	30,97	39,81	191,96	241,16	0,67	0,86
Каша с молоком	180/6	180/6	3,67	3,67	3,19	3,19	10,87	10,87	90,78	90,78	1,43	1,43
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	30/5	1,92	2,29	4,36	4,50	12,92	15,49	98,50	111,68		

2-ой Завтрак:

Сок	200	200	1,0	1,0	0,00	0,00	20,20	20,20	84,80	84,80	4,0	4,0
-----	-----	-----	-----	-----	------	------	-------	-------	-------	-------	-----	-----

Обед:

Огурцы свежие порционно	30	50	0,21	0,35	0,03	0,05	0,57	0,95	3,60	6,00	1,47	2,45
Борщ со свежей капустой, с картофе- лем на мясном булье- не, со сметаной	150/5	180/7	1,26	1,48	3,70	4,59	6,74	8,12	70,31	85,97	6,43	7,71
Гуляш из отварной говядины	30/30	40/40	8,73	11,64	10,07	13,43	1,73	2,31	132,60	176,80	0,56	0,74
	110/2	130/3	6,45	7,62	3,13	4,16	29,16	34,47	170,14	205,27	0	0
Каша гречневая разваренная с маслом сливочным	150	180	0,45	0,54	0,08	0,09	13,50	16,18	62,70	75,24	0,83	0,99
Кисель	25	35	1,90	2,66	0,20	0,28	12,30	17,22	58,75	82,25	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	35	45	2,31	2,97	0,42	0,54	13,85	17,84	69,23	89,19		
Хлеб ржаной												

Полдник:

Кисломолочный напиток (ряженка)	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76,00	92,00	0,45	0,45
Кондитерское изделие (вафли)	20	20	0,75	0,75	6,10	6,10	12,50	12,50	108,50	108,50	0	0

Ужин:

Королевская ватрушка	100/30	120/30	15,98	18,44	9,50	10,96	50,58	58,36	350,13	404,00		
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5	180/6/7	0,10	0,13	0,2	0,03	5,18	6,23	21,78	26,48	2,24	2,83