

**МЕНЮ**  
**09 июля 2026 г.**

Наименование блюд	Масса		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин	
	Порции		белки		жиры		Угл-ды		Ккал		С	
	ясли	сад	я	с	я	с	я	с	ясли	сад	ясли	сад

## Завтрак:

<i>Каша пшеничная молочная с маслом сливочным</i>	140/3	180/3	3,83	5,17	2,34	5,33	19,46	24,92	117,34	184,24	0	0
<i>Чай с молоком, сахаром</i>	180/6	180/6	3,03	3,03	2,4	2,4	10,48	10,48	75,76	75,76	1,38	1,38
<i>Бутерброд с сыром, с маслом сливочным</i>	25/5/5	30/5/5	2,53	3,61	5,69	5,83	12,92	15,49	115,67	128,77	0,04	0,07

## 2-ой Завтрак:

<i>Фрукты свеж(апельсин)</i>	100	100	0,9	0,9	0,2	0,2	8,1	8,1	43	43	60	60
------------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	----	----	----	----

## Обед:

<i>Салат из свежей 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-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы</i>	150/10	180/10	3,88	4,19	5,18	5,85	7,01	8,4	95,65	109,54	0,54	0,6
<i>Рыба тушеная с овощами</i>	40/20	50/25	3,2	9,75	10,59	10,59	21,7	21,7	105	196,18		
<i>Пюре картофельное</i>	120	140	2,45	2,86	3,84	4,48	16,35	19,08	109,8	128,1	14,53	16,96
<i>Напиток из сухофруктов</i>	150	180	0,5	0,6	0,07	0,08	17,34	20,81	73,33	68,18	0,54	0,65
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,77	47	70,57	0	0
<i>Хлеб ржаной</i>	35	45	2,31	2,97	0,42	0,54	13,85	17,84	69,23	89,19	0	0

## Полдник:

<i>Кисломолочный напиток (катык)</i>	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	76	92	0,45	0,54
--------------------------------------	-----	-----	------	------	------	-----	-----	------	----	----	------	------

## Ужин:

<i>Вак балиш с рисом и мясом</i>	90	90	7,02	7,02	10,35	10,35	28,62	28,62	234,63	234,63	0	0
<i>Чай с сахаром и лимоном</i>	150/5/5	180/6/7	0,1	0,13	0,02	0,03	5,18	6,23	21,78	26,48	2,24	2,83
<b>итого:</b>			<b>36,18</b>	<b>48,57</b>	<b>47,04</b>	<b>53,47</b>	<b>180,76</b>	<b>209,41</b>	<b>1219,2</b>	<b>1499,1</b>	<b>89,97</b>	<b>93,28</b>