

МЕНЮ
10 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 рисовая молочная с маслом сливочным</i>	140/3	180/3	4,17	5,35	4,69	5,41	30,01	38,57	179,4	225	0,67	0,86
<i>Чай с сахаром, с яблоком</i>	170/6/10	180/6/10	0,11	0,11	0,06	0,06	6,99	6,99	28,7	28,7	1,03	1,03
<i>Бутерброд с маслом сливочным</i>	25/5	30/5	1,92	2,29	4,36	4,5	12,92	15,49	98,5	111,68	0	0

2-ой Завтрак:

<i>Сок</i>	200	200	0,63	0,9	0	0	12,62	18,18	52,77	76	2,5	3,6
------------	-----	-----	------	-----	---	---	-------	-------	-------	----	-----	-----

Обед:

<i>Салат из моркови с сахаром</i>	40	60	0,52	0,78	0,04	0,06	3,16	4,74	15,6	23,4	0	0
<i>Суп картофельный с пшённой крупой на курином бульоне</i>	150	180	0,98	1,18	1,36	1,36	6,06	7,27	42,88	51,45	4,13	4,95
<i>Жаркое по-домашнему из отварной птицы</i>	150	200	11,75	15,67	7,98	10,64	14,7	19,6	177,15	236,2	0,54	0,72
<i>Компот из свежих фруктов</i>	150	180	0,17	0,2	0,09	0,11	7,44	8,93	32,89	39,47	6,16	7,4
<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(кефир)</i>	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	76	91,8	0,45	0,54
<i>Кондитерское изделие(пряники)</i>	35	35	2,07	2,07	1,65	1,65	26,25	26,25	128,1	128,1	0	0,01

Ужин:

<i>Сырники из творога с повидлом</i>	100/30	120/30	18,9	22,66	14,54	17,45	31,68	34	329	379,8	0,46	0,46
<i>Напиток из шиповника</i>	150/5	180/6	0,5	0,61	0,2	0,25	5,57	6,68	26,15	31,38	75	90
итого:			49,9	62,29	39,3	46,77	187,39	226,87	1303,4	1582,7	90,94	109,57