

**МЕНЮ
22 МАЯ 2026г.**

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 жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным</i>	140/3	180/3	6,33	4,38	6,19	3,8	24,57	14,36	180,1	225,9	1,15	1,48
<i>Чай без сахара с мармеладом</i>	170/10	180/20	0,07	0,09	0,02	0,02	11,93	23,84	48,15	96,3	0,02	0,03
<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	0,07	0,07

2-ой Завтрак:

<i>Фрукты свеж.(яблоки)</i>	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	10	10
-----------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	----	----	----	----

Обед:

<i>Салат из зеленого горошка к/с</i>	30	50	0,89	1,49	1,55	2,59	1,88	3,13	25,08	41,8		
<i>Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками</i>	150/10	180/10	5,29	5,95	4,33	4,97	10	11,98	108,56	126,35	3,55	4,24
<i>Тефтели мясные</i>	50	70	5,79	8,1	5,21	7,29	5,62	7,87	92,46	129,44	0,04	0,06
<i>Рагу из овощей</i>	120	150	2,02	2,53	12,56	15,7	9,83	12,29	162,29	202,86	14,3	17,87
<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 ржаной</i>	40	45	2,64	2,97	0,48	0,54	15,84	17,84	79,2	89,19		

Полдник:

<i>Кисломолочный напиток (ряженка)</i>	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	76	92	0,45	0,45
<i>Кондитерское изделие(сушки)</i>	20	20	2,18	2,18	0,26	0,26	13,76	13,76	66,2	66,2	0	0

Ужин:

<i>Рыба тушеная с овощами</i>	40/20	50/25	3,2	9,75	10,59	14	21,7	22,3	196,18	245	0	0
<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>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
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	35	1,52	2,66	0,16	0,28	9,84	17,22	47	82,25	0	0
итого:			39,93	52,52	55,14	64,8	182,96	211,68	1408,4	1767,1	52,51	61,39