

**МЕНЮ**  
**30 июля 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
<b>Завтрак:</b>												
<i>Каша ячневая молочная с маслом сливочным</i>	140/3	180/3	4,71	6,04	4,8	5,54	23,25	30,04	171,47	214,8		
<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180/6	180/6	2,85	2,85	2,41	2,41	10,35	5,99	74,58	74,58	1,17	1,17
<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		
<b>2-ой Завтрак:</b>												
<i>Сок</i>	200	200	1	1	0	0	20,2	20,2	84,44	84,44	4	4
<b>Обед:</b>												
<i>Салат из свеклы с яблоками</i>	40	60	0,44	0,65	3,1	3,1	2,07	3,86	30,68	46,02	2,58	
<i>Щи со свежей капустой, с картофелем на бульоне из индейки, со сметаной</i>	150/5	180/7	1,11	1,36	3,7	4,59	3,94	4,77	57	70,02	9,59	8
<i>Индейка тушеная с овощами по-татарски</i>	30/30	40/30	10,03	10,76	8,3	10,11	17,97	19,42	101,63	150,93	16,41	5,03
<i>Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным</i>	110/2	130/3	4,06	4,81	4,76	6,09	19,42	22,96	136,73	165,79	0	0
<i>Компот из урюка</i>	150	180	0,35	0,4	0,02	0,02	13,83	16,6	56,83	68,2	0	2,44
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	35	1,52	2,66	0,16	0,28	9,84	17,22	47	82,25	0	0
<i>Хлеб ржаной</i>	35	45	2,31	2,97	0,42	0,54	13,85	17,84	69,23	89,19		
<b>Полдник:</b>												
<i>Кисломолочный напиток (напиток ацидофильный)</i>	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	76	92	0,45	0,54
<b>Ужин:</b>												
<i>Запеканка творожная с молоком сгущённым</i>	110/20	130/20	20,73	24,2	16,98	20,06	29,49	32,78	353,4	408,2	0,49	0,54
<i>Чай с сахаром</i>	150/5	180/6	0,053	0,06	0,015	0,02	5,02	6,02	20,08	24,1	0,02	0,03
<b>итого:</b>			55,433	62,42	52,775	61,76	188,45	220,75	1293,1	1597,8	34,71	21,75