

МЕНЮ
31 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 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>огурцы свежие порционно</i> | 30 | 50 | 0,21 | 0,35 | 0,03 | 0,05 | 0,57 | 0,95 | 3,6 | 6 | 1,47 | 2,45 |
| <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: | | | 39,25 | 51,38 | 53,62 | 62,26 | 181,65 | 209,5 | 1386,9 | 1731,3 | 53,98 | 63,84 |