

Меню № 7 на 20 января 2026 г

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Ясли	Энергетическая ценность (ккал) Ясли	Выход Сад	Энергетическая ценность (ккал) Сад
<u>Завтрак</u>	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/3	171,43	180/3	214,80
	Кофеинный напиток с молоком	180/6	74,58	180/6	74,58
	Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5	115,67	30/5/5	128,77
<u>2-й завтрак</u>	Фрукты свежие (Яблоки)	100	47,00	100	47,00
	Салат из квашенной капусты	30	25,71	50	42,85
<u>Полдник</u>	Борщ со свежей капустой, с картофелем на курином бульоне, со сметаной	150/5	70,31	180/7	85,97
	Гуляш из отварной птицы	30/30	92,63	40/40	123,51
	Макаронные изделия отварные, маслом сливочным	110/2	136,73	130/3	165,79
	Компот из свежих яблок	150	85,95	180	103,14
	Хлеб ржаной	35	69,23	45	89,10
	Хлеб пшеничный	20	47,00	30	70,57
	Напиток Ацидофильный	150	76,00	180	92,00
<u>Ужин</u>	Расстегай с рыбой	100	220,00	100	220,00
	Напиток из шиповника	150/5	26,15	180/6	31,38
	<i>Цена</i>	135,49		170,64	
	<i>Калорийность</i>		1086,96		1489,55