

МЕНЮ №3

на _____ 20 мая _____ 2026 г.

Завтрак

Наименование блюд	Масса Порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин	
	ясли	сад	белки		жиры		Угл-ды		Ккал		С	
			я	с	я	с	я	с	ясли	сад	ясли	сад
1.Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	4,24	5,34	4,92	8,40	23,38	29,46	155,56	215,85	0,60	0,86
2.Чай с молоком, сахаром	180/6	180/6	3,03	3,03	2,40	2,40	10,48	10,48	75,76	75,76	1,38	1,38
3.Бутерброд с сыром, маслом сливочным	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:

Фрукты свежие(банан)	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00
----------------------	-----	-----	------	------	------	------	------	------	-------	-------	-------	-------

Обед:

1.Салат из припущ моркови с курагой	40	60	0,59	0,82	0,04	3,13	5,73	5,14	25,68	51,96	1,83	7,20
2.Рассольник ленингр на кур бульоне, со сметаной	150/6	180/7	1,37	2,99	3,95	8,01	7,40	25,60	74,07	198,54	5,05	6,11
3.Котлеты из мяса птицы	50/2	70/2	8,7	12,17	6,20	8,10	8,10	11,32	123,20	167,2	0,45	0,63
4.Гороховое пюре	110	130	9,96	11,79	2,48	2,96	25,64	30,29	163,9	196,94	0,54	0,65
5.Напиток из сухофруктов	150	180	0,50	0,60	0,07	0,08	14,00	16,81	60	72	0	0
6.Хлеб ржаной	35	45	2,31	2,97	0,42	0,54	13,85	17,84	69,23	89,19		

Полдник:

Кисломолочный напиток	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76,00	92,00	0,45	0,45
Сдоба обыкновенная	25	50	1,94	3,88	1,18	2,36	13,07	26,15	71	141	0	0

Ужин:

1.Омлет натуральный	130	150	12,08	13,94	21,52	24,83	2,29	2,64	251,03	289,66	0,25	0,28
2.Напиток из шиповн	150/5	180/6	0,51	0,61	0,21	0,25	5,57	6,68	26,15	31,38	36,60	43,92
3.Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,66	0,16	0,28	9,84	17,22	47,00	82,25	0,00	0,00