



МЕНЮ
19.06.2026 г.
Завтрак:

Наименование блюд	Масса Порции		Пищевые вещества						Энергети ческая ценность		Витамин	
	ясли	сад	белки		жиры		Угл-ды		Ккал		С	
			Я	С	Я	С	Я	С	ясли	сад	ясли	сад
Каша жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным	140/3	180/3	6,33	4,38	6,19	3,80	24,57	14,36	180,10	225,90	1,15	1,48
Чай без сахара с мармеладом	170/10	180/20	0,07	0,09	0,02	0,02	11,93	23,84	48,15	96,30	0,02	0,03
Бутерброд с сыром, с 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	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,0 0	10,0 0
---------------	-----	-----	------	------	------	------	------	------	-------	-------	-----------	-----------

Обед:

Салат из зеленого горошка к/с	30	50	0,89	1,49	1,55	2,59	1,88	3,13	25,08	41,80		
Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками	150/10	180/10	5,29	5,95	4,33	4,97	10,00	11,98	108,56	126,35	3,55	4,24
Тефтели мясные	50	70	5,79	8,10	5,21	7,29	5,62	7,87	92,46	129,44	0,04	0,06
Рагу из овощей	120	150	2,02	2,53	12,56	15,70	9,83	12,29	162,29	202,86	14,3	17,87
Компот из свежих фруктов	150	180	0,17	0,20	0,09	0,11	7,44	8,93	32,89	39,47	6,16	7,40
Хлеб ржаной	40	45	2,64	2,97	0,48	0,54	15,84	17,84	79,20	89,19		

Полдник:

Кисломолочный напиток (ряженка)	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76,00	92,00	0,45	0,45
Кондитерское изделие(сушки)	20	20	2,18	1,09	0,26		13,76	15,28	83	66,20	0	0

Ужин:

Рыба, тушённая с овощами	40/20 120	50/25 140	3,20	9,75	10,59	14,00	21,70	22,30	196,18	105	0	0
Пюре картофельное	150/5	180/6	2,45	2,86	3,84	4,48	16,35	19,08	109,80	128,10	14,53	16,96
Чай с сахаром и лимоном	/5 20	/7 35	0,10	0,13	0,02	0,03	5,18	6,23	21,78	26,48	2,24	2,83
Хлеб пшеничный			1,52	2,66	0,16	0,28	9,84	17,22	47,00	82,25	0,00	0,00