

МЕНЮ

18.03 2026 г

Завтрак:

| Наименование<br>блюда                         | Масса<br>Порции |       | Пищевые вещества |      |      |      |        |       | Энергетическая<br>ценность |        | Витамин<br>С |      |
|---|-----------------|-------|------------------|------|------|------|--------|-------|----------------------------|--------|--------------|------|
|   | ясли            | сад   | белки            |      | жиры |      | Угл-ды |       | Ккал                       |        | С            |      |
|   |                 |       | я                | с    | я    | с    | я      | с     | ясли                       | сад    | ясли         | сад  |
| Каша манная<br>молочная с маслом<br>сливочным | 140/3           | 180/3 | 4,24             | 5,45 | 4,60 | 5,30 | 22,61  | 29,08 | 149,26                     | 186,30 | 0,82         | 0,00 |
| Чай с молоком, с<br>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 |
| Бутерброд с маслом<br>сливочным               | 25/5            | 30/5  | 1,92             | 2,29 | 4,36 | 4,50 | 12,92  | 15,49 | 98,50                      | 111,60 |              |      |

2-ой Завтрак:

|     |     |     |      |      |   |   |       |       |       |       |      |      |
|-----|-----|-----|------|------|---|---|-------|-------|-------|-------|------|------|
| Сок | 200 | 200 | 1,00 | 1,00 | 0 | 0 | 20,20 | 20,20 | 84,80 | 84,80 | 2,20 | 4,00 |
|-----|-----|-----|------|------|---|---|-------|-------|-------|-------|------|------|

Обед:

|   |        |        |      |       |      |       |       |       |        |        |      |      |
|---|--------|--------|------|-------|------|-------|-------|-------|--------|--------|------|------|
| Салат из кукурузы к/с   | 30     | 50     | 0,86 | 1,44  | 1,85 | 3,09  | 2,41  | 4,02  | 29,79  | 49,65  | 2,79 | 4,65 |
| Суп вермишелевый с<br>картофелем с<br>куриными<br>фрикадельками | 150/10 | 180/10 | 3,61 | 4,93  | 2,87 | 3,80  | 10,55 | 12,68 | 90,56  | 114,56 | 5,19 | 6,18 |
| Голубцы ленивые со<br>сметанно-томатным<br>соусом               | 110/20 | 120/30 | 8,88 | 10,16 | 9,20 | 10,45 | 18,73 | 21,01 | 179,14 | 201,98 | 0,50 | 0,65 |
| Напиток из<br>сухофруктов                                       | 150    | 180    | 0,50 | 0,60  | 0,07 | 0,08  | 14,00 | 16,81 | 60     | 71,52  | 0,54 | 0,65 |
| Хлеб ржаной   | 35     | 45     | 2,31 | 2,97  | 0,42 | 0,54  | 13,85 | 17,84 | 69,23  | 89,19  |      |      |

Полдник:

|                                   |     |     |      |      |      |      |      |       |       |       |      |      |
|-----------------------------------|-----|-----|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|------|------|
| Кисломолочный<br>напиток (катык)  | 150 | 180 | 4,58 | 5,22 | 4,08 | 4,50 | 7,58 | 8,64  | 85,00 | 96,30 | 1,95 | 2,34 |
| Кондитерское изделие<br>(печенье) |     | 20  |      | 1,28 |      | 3,36 |      | 13,70 |       | 90,20 |      | 0    |

Ужин:

|                             |              |              |       |       |       |       |      |       |        |        |      |      |
|-----------------------------|--------------|--------------|-------|-------|-------|-------|------|-------|--------|--------|------|------|
| Омлет натуральный           | 130          | 150          | 12,08 | 13,94 | 21,52 | 24,83 | 2,29 | 2,64  | 251,03 | 289,66 | 0,25 | 0,28 |
| Хлеб пшеничный              | 20           | 25           | 1,52  | 1,90  | 0,16  | 0,20  | 9,84 | 12,31 | 47,00  | 58,81  | 0,00 | 0,00 |
| Чай с сахаром с<br>яблоками | 150/5/<br>10 | 180/6/<br>10 | 0,09  | 0,11  | 0,20  | 0,06  | 5,99 | 6,99  | 24,70  | 28,70  | 1,02 | 1,03 |