



**МЕНЮ**  
**20 апреля 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
Каши геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	5,79	7,44	6,28	8,07	26,29	33,80	185,6	238,7	0,67	0,86
Кофейный напиток с молоком	180/6	180/6							6	1		
Бутерброд с маслом сливочным, с сыром	25/5/5	30/5/5	2,85	2,85	2,41	2,41	10,35	10,35	74,58	74,58	1,17	1,17
			2,53	3,61	5,69	5,83	12,92	15,49	115,6	128,7	0,07	0,07
									7	7		

**2-ой Завтрак:**

Фрукты	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00
--------	-----	-----	------	------	------	------	------	------	-------	-------	-------	-------

**Обед:**

Салат из кукурузы к/с	30	50	0,86	0,45	1,85	2,35	2,41	2,97	29,79	34,80	2,79	
Икра кабачковая	150	180	2,58	3,10	2,86	3,44	11,27	13,53	89,36	107,2	3,45	4,14
Суп картофельный с клецками на курином бульоне										4		
Плов из отварной птицы	150	200	12,71	11,19	7,85	10,93	26,80	31,80	229,0	282,5	4,52	0,18
Компот из свежих яблок									0	5		
Хлеб пшеничный	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	20,91	25,09	85,95	103,1	2,85	0,81
Хлеб ржаной	30	35								4		
	35	45	2,28	1,90	0,24	0,20	14,77	12,30	70,57	58,75	0,00	0,00
			2,31	2,97	0,42	0,54	13,85	17,84	69,23	89,10		

**Полдник:**

Кисломолочный напиток (ацидофильный напиток)	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76,00	92,00	0,45	0,54
Кондитерское изделие(печенье)		20		1,50		1,96		14,88		83,40		

**Ужин:**

Котлеты рыбные	50	70	6,41	8,99	3,41	4,26	5,58	7,82	72,63	101,7	0,33	0,46
Пюре картофельное с маслом сливочным	120	140							2			
Чай с сахаром	150/5	180/6	2,47	2,88	6,01	6,65	16,39	19,12	129,6	147,9	14,53	16,96
Хлеб пшеничный	30	30	0,06	0,06	0,02	0,02	5,01	6,01	0	0	0,03	0,03
			2,28	2,66	0,24	0,28	14,77	17,22	19,95	23,94	0,00	0,00
									70,57	82,25		