



МЕНЮ
 21 апреля 2026 г.
 Завтрак:

Наименование блюд	Масса Порции		Пищевые вещества								Энергетическая ценность		Витамин С	
	ясли	сад	белки		жиры		Угл-ды		Ккал		ясли	сад	ясли	сад
			Я	С	Я	С	Я	С	ясли	сад				
Каши пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	6,02	7,73	4,84	5,60	30,97	39,81	191,9	241,1	0,67	0,86		
Какао с молоком									6	6				
Бутерброд с маслом сливочным	180/6	180/6	3,67	3,67	3,19	3,19	10,87	10,87	90,78	90,78	1,43	1,43		
	25/5	30/5	1,92	2,29	4,36	4,50	12,92	15,49	98,50	111,6				
										8				

2-ой Завтрак:

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

Обед:

Салат из картофеля с солеными огурцами	40	60	0,55	0,82	2,09	3,13	3,43	5,15	34,64	51,96	4,80	7,20		
Борщ со свежей капустой, с картофе-лем на мясном булье-не, со сметаной	150/5	180/7	1,26	1,48	3,70	4,59	6,74	8,12	70,31	85,97	6,43	7,71		
Гуляши из отварной говядины	30/30	40/40	8,73	11,64	10,0	13,43	1,73	2,31	132,6	176,8	0,56	0,74		
Каши гречневая рассыпчатая с маслом сливочным					7				0	0				
Кисель	110/2	130/3	6,45	7,62	3,13	4,16	29,1	34,47	170,1	205,2	0	0		
Хлеб пшеничный							6		4	7				
Хлеб ржаной	150	180	0,45	0,54	0,08	0,09	13,5	16,18	62,70	75,24	0,83	0,99		
	25	35	1,90	2,31	0,20	0,28	0	17,22	58,75	82,25				
	35	45		2,97	0,42	0,54	13,8							
							5							

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(вафли)	20	20	0,75	0,75	6,10	6,10	12,5	12,50	108,5	108,5	0	0		
							0		0	0				

Ужин:

Королевская ватрушка	100/30	120/30	15,98	18,44	9,50	10,9	50,58	58,36	350,1	404,0				
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5	180/6/7	0,10	0,13	0,2	0,03	5,18	6,23	21,78	26,48	2,24	2,83		
									3	0				