

МЕНЮ  
22 июня 2026 г

Наименование блюд	Масса		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин	
	Порции		белки		жиры		Угл-ды		Ккал		С	
	ясли	сад	я	с	я	с	я	с	ясли	сад	ясли	сад
<u>Завтрак:</u>												
<i>Каша манная молочная с маслом сливочным</i>	140/3	180/3	4,24	5,45	4,6	5,3	22,61	29,08	149,26	186,3	0,82	1,05
<i>Чай с молоком, с сахаром</i>	180/6	180/6	3,03	3,03	2,4	2,4	10,48	10,48	75,76	75,76	1,38	1,38
<i>Бутерброд с маслом сливочным</i>	25/5	30/5	1,92	2,29	4,36	4,5	12,92	15,49	98,5	111,6		
<u>2-ой Завтрак:</u>												
<i>Сок</i>	200	200	1	1	0	0	20,2	20,2	84,8	84,8	2,2	4
<u>Обед:</u>												
<i>Салат из кукурузы к/с</i>	30	50	0,86	1,44	1,85	3,09	2,41	4,02	29,79	49,65	2,79	4,65
<i>Суп вермишелевый с картофелем с куриными фрикадельками</i>	150/10	180/10	3,61	4,93	2,87	3,8	10,55	12,68	90,56	114,56	5,19	6,18
<i>Голубцы ленивые со сметано-томатным соусом</i>	110/20	120/30	8,88	10,16	9,2	10,45	18,73	21,01	179,14	201,98	0,5	0,65
<i>Напиток из сухофруктов</i>	150	180	0,5	0,6	0,07	0,08	14	16,81	60	71,52	0,54	0,65
<i>Хлеб ржаной</i>	35	45	2,31	2,97	0,42	0,54	13,85	17,84	69,23	89,19		
<u>Полдник:</u>												
<i>Кисломолочный напиток (катык)</i>	150	180	4,58	5,22	4,08	4,5	7,58	8,64	85	96,3	1,95	2,34
<i>Кондитерское изделие (печенье)</i>		20		1,28		3,36		13,7		90,2		0
<u>Ужин:</u>												
<i>Омлет натуральный</i>	130	150	12,08	13,94	21,52	24,83	2,29	2,64	251,03	289,66	0,25	0,28
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	25	1,52	1,9	0,16	0,2	9,84	12,31	47	58,81	0	0
<i>Чай с сахаром с яблоками</i>	150/5/10	180/6/10	0,09	0,11	0,2	0,06	5,99	6,99	24,7	28,7	1,02	1,03
<b>итого:</b>			44,62	54,32	51,73	63,11	151,45	191,89	1244,8	1549	16,64	22,21