

МЕНЮ  
30 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 пшеничная молочная с маслом сливочным</i>	140/3	180/3	6,02	7,73	4,84	5,6	30,97	39,81	191,96	241,16	0,67	0,86
<i>Какао с молоком</i>	180/6	180/6	3,67	3,67	3,19	3,19	10,87	10,87	90,78	90,78	1,43	1,43
<i>Бутерброд с маслом сливочным</i>	25/5	30/5	1,92	2,29	4,36	4,5	12,92	15,49	98,5	111,68		
<u>2-ой Завтрак:</u>												
<i>Сок</i>	200	200	1	1	0	0	20,2	20,2	84,8	84,8	4	4
<u>Обед:</u>												
<i>Салат картофельный с морк.и сол огурцами</i>	40	60	0,55	0,82	2,09	3,13	3,43	5,15	34,64	51,96	4,8	7,2
<i>Борщ со свежей капустой, с картофе-лем на мясном бульоне, со сметаной</i>	150/5	180/7	1,81	1,48	3,7	4,59	6,74	8,12	70,31	85,97	6,43	7,71
<i>Гуляш из отварной говядины</i>	30/30	40/40	8,02	10,69	8,45	11,26	1,96	2,62	98,4	131,2	0,56	0,74
<i>Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным</i>	110/2	130/3	3,37	3,99	5,12	6,51	15,08	17,82	119,9	145,86	0	0
<i>Кисель</i>	150	180	0,45	0,54	0,08	0,09	13,5	16,18	62,7	75,24	0,83	0,99
<i>Хлеб пшеничный</i>	25	35	1,9	2,66	0,2	0,28	12,3	17,22	58,75	82,25	0	0
<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(ряженка)</i>	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	76	92	0,45	0,45
<i>Кондитерское изделие(вафли)</i>	20	20	0,75	0,75	6,1	6,1	12,5	12,5	108,5	108,5	0	0
<u>Ужин:</u>												
<i>Королевская ватрушка</i>	130/30	150/30	15,98	18,44	9,5	10,96	50,58	58,36	350,13	404	0	0
<i>Чай с сахаром и лимоном</i>	150/5/5	180/6/7	0,1	0,13	0,2	0,03	5,18	6,23	21,78	26,48	2,24	2,83
<b>итого:</b>			52,2	62,38	52	61,28	216,38	255,97	1536,4	1821,1	21,41	26,21