

МЕНЮ
06 августа 2026 г.

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

Завтрак:

Каша пшенная молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	3,83	5,17	2,34	5,33	19,46	24,92	117,34	184,24	0	0
Чай с молоком, сахаром	180/6	180/6	3,03	3,03	2,4	2,4	10,48	10,48	75,76	75,76	1,38	1,38
Бутерброд с сыром, с маслом сливочным	25/5/5	30/5/5	2,53	3,61	5,69	5,83	12,92	15,49	115,67	128,77	0,04	0,07

2-ой Завтрак:

Фрукты свеж(апельсин)	100	100	0,9	0,9	0,2	0,2	8,1	8,1	43	43	60	60
-----------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	----	----	----	----

Обед:

Салат из свежей капусты с морковью	40	60	0,56	0,84	2,03	3,05	3,61	5,41	34,96	52,44	10,25	10,25
Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы	150/10	180/10	3,88	4,19	5,18	5,85	7,01	8,4	95,65	109,54	0,54	0,6
Рыба тушеная с овощами	40/20	50/25	3,2	9,75	10,59	10,59	21,7	21,7	105	196,18		
Пюре картофельное	120	140	2,45	2,86	3,84	4,48	16,35	19,08	109,8	128,1	14,53	16,96
Напиток из сухофруктов	150	180	0,5	0,6	0,07	0,08	17,34	20,81	73,33	68,18	0,54	0,65
Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,77	47	70,57	0	0
Хлеб ржаной	35	45	2,31	2,97	0,42	0,54	13,85	17,84	69,23	89,19	0	0

Полдник:

Кисломолочный напиток (катык)	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	76	92	0,45	0,54
-------------------------------	-----	-----	------	------	------	-----	-----	------	----	----	------	------

Ужин:

Вак балиш с рисом и мясом	90	90	7,02	7,02	10,35	10,35	28,62	28,62	234,63	234,63	0	0
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5	180/6/7	0,1	0,13	0,02	0,03	5,18	6,23	21,78	26,48	2,24	2,83
итого:			36,18	48,57	47,04	53,47	180,76	209,41	1219,2	1499,1	89,97	93,28