

МЕНЮ
14 августа 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
Завтрак:												
Каша жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным	140/3	180/3	6,33	4,38	6,19	3,8	24,57	14,36	180,1	225,9	1,15	1,48
Чай без сахара с мармеладом	170/10	180/20	0,07	0,09	0,02	0,02	11,93	23,84	48,15	96,3	0,02	0,03
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	0,07	0,07
2-ой Завтрак:												
Фрукты свеж.(яблоки)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	10	10
Обед:												
огурцы свежие порционно	30	50	0,21	0,35	0,03	0,05	0,57	0,95	3,6	6	1,47	2,45
Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками	150/10	180/10	5,29	5,95	4,33	4,97	10	11,98	108,56	126,35	3,55	4,24
Тефтели мясные	50	70	5,79	8,1	5,21	7,29	5,62	7,87	92,46	129,44	0,04	0,06
Рагу из овощей	120	150	2,02	2,53	12,56	15,7	9,83	12,29	162,29	202,86	14,3	17,87
Компот из свежих фруктов	150	180	0,17	0,2	0,09	0,11	7,44	8,93	32,89	39,47	6,16	7,4
Хлеб ржаной	40	45	2,64	2,97	0,48	0,54	15,84	17,84	79,2	89,19		
Полдник:												
Кисломолочный напиток (ряженка)	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	76	92	0,45	0,45
Кондитерское изделие(сушки)	20	20	2,18	2,18	0,26	0,26	13,76	13,76	66,2	66,2	0	0
Ужин:												
Рыба тушеная с овощами	40/20	50/25	3,2	9,75	10,59	14	21,7	22,3	196,18	245	0	0
Пюре картофельное	120	140	2,45	2,86	3,84	4,48	16,35	19,08	109,8	128,1	14,53	16,96
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
Хлеб пшеничный	20	35	1,52	2,66	0,16	0,28	9,84	17,22	47	82,25	0	0
итого:			39,25	51,38	53,62	62,26	181,65	209,5	1386,9	1731,3	53,98	63,84