

## МЕНЮ № 9

На 23 июля 2026

Завтрак:

| 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  |
| 1. Каша пшенная молочная с маслом сл     | 140/3        | 180/3  | 3,83             | 5,17 | 2,34 | 5,33 | 19,46  | 24,92 | 117,34                  | 184,24 | 0,00    | 0,00 |
| 2. Чай с молоком, сахаром                | 180/6        | 180/6  | 3,03             | 3,03 | 2,40 | 2,40 | 10,48  | 10,48 | 75,76                   | 75,76  | 1,38    | 1,38 |
| 3. 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 | 100 | 100 | 0,90 | 0,90 | 0,20 | 0,20 | 8,10 | 8,10 | 43,00 | 43,00 | 60,00 | 60,00 |
|--------|-----|-----|------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|

Обед:

|                                                  |          |          |              |              |              |              |              |                |                |                |       |       |
|--------------------------------------------------|----------|----------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|-------|-------|
| 1. салат из капусты с морковью                   | 40       | 60       | 0,81         | 1,22         | 1,47         | 2,21         | 3,16         | 4,74           | 30,80          | 46,20          | 6,83  | 10,25 |
| 2. Суп-лапша домашняя на кур б-не, с мясом птицы | 150/10   | 180/10   | 3,88         | 4,19         | 5,18         | 5,85         | 7,01         | 8,40           | 95,65          | 109,54         | 0,54  | 0,60  |
| 3. Рыба, тушеная с овощами                       | 40/20    | 50/25    | 3,20         | 9,75         | 10,59        | 10,59        | 21,70        | 21,70          | 105,00         | 196,18         | 14,53 | 16,96 |
| 4. Пюре картофельное                             | 120      | 140      | 2,45         | 2,86         | 3,84         | 4,48         | 16,35        | 19,08          | 109,80         | 128,10         |       |       |
| 5. Напиток из сухофруктов                        | 150      | 180      | 0,50         | 0,60         | 0,07         | 0,08         | 17,34        | 20,81          | 73,33          | 68,18          | 0,54  | 0,65  |
| 6. Хлеб пшеничный                                |          |          |              |              |              |              |              |                |                |                |       |       |
| Хлеб ржаной                                      | 20<br>35 | 30<br>45 | 1,52<br>2,31 | 2,28<br>2,97 | 0,16<br>0,42 | 0,24<br>0,54 | 9,84<br>0,42 | 14,77<br>13,85 | 47,00<br>17,84 | 70,57<br>69,23 |       |       |

Полдник:

|                       |     |     |      |      |      |      |      |      |       |       |      |      |
|-----------------------|-----|-----|------|------|------|------|------|------|-------|-------|------|------|
| Кисломолочный напиток | 150 | 180 | 4,35 | 5,22 | 3,75 | 4,50 | 6,30 | 7,56 | 76,00 | 92,00 | 0,45 | 0,54 |
|-----------------------|-----|-----|------|------|------|------|------|------|-------|-------|------|------|

Ужин:

|                              |             |             |      |      |       |       |       |       |        |        |      |      |
|------------------------------|-------------|-------------|------|------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|------|------|
| 1. Вак балиш с рисом и мясом | 90          | 90          | 7,02 | 7,02 | 10,35 | 10,35 | 28,62 | 28,62 | 234,63 | 234,63 |      |      |
| 2. Чай с сахаром и лимоном   | 150/5/<br>5 | 180/6/<br>7 | 0,10 | 0,13 | 0,02  | 0,03  | 5,18  | 6,23  | 21,78  | 26,48  | 2,24 | 2,83 |