

МЕНЮ №4

На 30 июля 2026г.

Завтрак:

Наименование блюд	Масса Порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С	
	ясли	сад	белки		жиры		Угл-ды		Ккал		С	
			я	с	я	с	я	с	ясли	сад	ясли	сад
1.Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	4,70	6,04	4,80	5,54	23,25	30,04	171,47	214,80		
2.Кофейный напиток с молоком	180/6	180/6	2,85	2,85	2,41	2,41	10,35	5,99	74,58	74,58	1,17	1,17
3.Бутерброд с маслом сливочным	25/5	30/5	1,92	2,29	4,36	4,50	12,92	15,49	98,50	111,68		

2-ой Завтрак:

Сок	200	200	1,00	1,00	0,00	0,00	20,20	20,20	84,80	84,80	4,00	4,00
-----	-----	-----	------	------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	------

Обед:

1.Салат из свеклы с яблоками	40	60	0,44	0,65	3,1	3,1	2,07	3,86	30,68	46,02		
2.Щи на бульоне из индейки,со сметаной	150/5	180/7	1,11	1,36	3,70	4,59	3,94	4,77	57,00	70,02	9,59	8,00
3.Индейка тушеная с овощами по-татарски	30/30	40/30	4,06	10,76	4,76	10,11	19,42	19,42	136,73	150,93	0,00	5,03
4.Макаронные изделия отварные,с маслом сл	110/2	130/3	4,06	4,81	4,76	6,09	19,42	22,96	136,73	165,79	0,00	0,00
5.Компот из урюка	150	180	0,35	0,40	0,02	0,02	13,83	16,60	56,83	68,20	0,00	2,44
6.Хлеб пшеничный	20	35	1,52	2,66	0,16	0,28	9,84	17,22	47,00	82,25	0,00	0,00
Хлеб ржаной	35	45	2,31	2,97	0,42	0,54	13,85	17,84	69,23	89,19		

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.Запеканка творожная с молоком сгущённым	110/20	130/20	20,73	24,20	16,98	20,06	29,49	32,78	353,40	408,20	0,49	0,54
2.Чай с сахаром	150/5	180/6	0,053	0,06	0,015	0,02	5,02	6,02	20,08	24,10	0,02	0,03