



МЕНЮ

30 июня 2026 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
-КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	7,73	9,91	25,97	225,14
-КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,94	1,52	9,18	58,87
-БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	35	1,00	4,11	17,35	108,47
БАНАНЫ	94	0,85	0,19	7,60	40,32
Итого		11,52	15,73	60,10	432,80
II Завтрак					
ЙОГУРТ 2,5% КЛУБНИЧНЫЙ	111	2,50	3,03	13,17	90,93
Итого		2,50	3,03	13,17	90,93
Обед					
-САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (НАРЕЗКА)	50	0,42	0,05	2,96	6,76
-СУП РЫБНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И РИСОМ	200	3,27	2,00	19,16	132,10
-БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	10,95	6,87	6,63	132,06
-РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	130	2,29	5,57	13,66	114,81
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,32	0,31	14,86	71,50
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,63	1,02	18,02	91,85
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД-	200	0,32	0,13	10,03	44,79
Итого		22,20	15,95	85,32	593,87
Полдник					
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	1,00	2,50	11,10	53,28
-ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С АБРИКОСОВЫМ СОУСОМ	175/20	7,85	6,43	21,89	180,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,33	4,60	8,82	99,23
-ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	2,39	3,05	22,90	130,33
Итого		18,82	17,45	80,13	541,44
Всего		55,04	52,16	238,72	1 659,04