



МЕНЮ

13 июля 2026 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
-КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,81	3,23	19,71	129,10
-КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,39	1,39	12,77	70,53
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,21	4,80	9,85	80,88
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	25	3,07	2,78	0,16	38,02
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,81	47,04
Итого		11,88	12,60	52,30	365,57
II Завтрак					
ЙОГУРТ 3% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ ЯБЛОКО-ГРУША	111	2,95	3,03	13,19	90,88
Итого		2,95	3,03	13,19	90,88
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,56	2,49	10,55	47,20
-БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	5,50	5,63	11,41	118,86
-ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	85	10,29	6,70	5,03	174,38
-ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,33	5,83	28,57	137,06
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40
СОК ФРУКТОВЫЙ	183	0,91	0,18	18,43	78,48
Итого		23,08	21,67	96,99	669,57
Полдник					
-САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50	1,40	3,87	4,94	41,33
-ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	200	18,90	13,79	24,10	297,32
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19
-ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,56	2,80	12,94	68,00
-БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	55	2,54	2,90	25,30	127,37
Итого		27,39	23,62	80,00	595,21
Всего		65,30	60,92	242,48	1 721,23