



МЕНЮ
21 августа 2026 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
-КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,97	5,59	29,10	191,51
-КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,39	1,39	12,77	70,53
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	0,84	6,04	10,24	108,23
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,51	2,27	0,14	31,04
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	105	0,42	0,42	10,27	49,24
Итого		11,13	15,71	62,52	450,55
II Завтрак					
ЙОГУРТ 2,5% ЯБЛОКО-ГРУША	111	2,95	3,03	13,19	90,88
Итого		2,95	3,03	13,19	90,88
Обед					
-ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	50	0,40	0,05	0,85	6,53
-СУП ОВОЩНОЙ	200	2,25	3,27	15,18	119,55
-КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	65	10,21	12,39	10,06	192,89
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ	115	3,32	7,76	26,45	151,24
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	34	2,25	0,30	14,43	69,45
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	37	2,76	1,07	18,93	96,51
СОК ФРУКТОВЫЙ	186	0,93	0,19	18,77	79,93
Итого		22,12	25,03	104,67	716,10
Полдник					
-САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	45	0,75	2,40	4,36	29,61
-ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	75	10,36	8,19	1,60	133,86
-МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	1,67	3,54	22,51	148,64
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,50	0,20	9,60	46,19
-ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,56	2,80	12,94	68,00
-ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	2,26	3,49	22,64	110,22
Итого		19,10	20,62	73,65	536,52
Всего		55,30	64,39	254,03	1 794,05