



МЕНЮ

29 июля 2026 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
-КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,60	6,04	22,46	157,48
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,81	0,70	12,39	63,13
-ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,14	0,00	9,03	36,62
-БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,08	5,00	9,83	91,20
Итого		11,63	11,74	53,71	348,43
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					
-САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	55	0,95	2,80	4,30	46,37
-СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ	200/10	3,11	3,81	22,53	154,00
-ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	14,47	9,01	2,97	150,86
-КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	2,02	3,72	24,64	136,76
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	26	1,71	0,23	10,98	52,83
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,16	0,84	14,80	75,44
-КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,51	0,09	15,81	66,22
Итого		24,93	20,50	96,03	682,48
Полдник					
-ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	49	0,39	0,05	0,83	6,36
-РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	75	10,35	7,47	10,01	130,40
КАБАЧКИ ИЛИ ТЫКВА, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ	150	1,45	5,70	24,37	160,59
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	31	2,06	0,27	13,18	63,40
-КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	195	4,41	3,79	19,36	130,26
ВАФЛИ	29	0,82	0,97	22,72	104,07
Итого		19,48	18,25	90,47	595,08
Всего		58,99	53,52	253,40	1 716,87