

МЕНЮ  
13.05. 2026 г

Завтрак:

| Наименование<br>блюда  | Масса<br>Порции |               | Пищевые вещества |              |              |              |                |                | Энергетическая<br>ценность |                 | Витамин<br>С |      |
|--|-----------------|---------------|------------------|--------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------------------|-----------------|--------------|------|
|  | ясли            | сад           | белки            |              | жиры         |              | Угл-ды         |                | Ккал                       |                 | С            |      |
|  |                 |               | я                | с            | я            | с            | я              | с              | ясли                       | сад             | ясли         | сад  |
| Каша геркулесовая<br>молочная с маслом<br>сливочным<br>Какао с молоком | 140/3           | 180/3         | 5,79             | 7,44         | 6,28         | 8,07         | 26,29          | 33,80          | 185,66                     | 238,71          | 0,67         | 0,86 |
| Бутерброд с маслом<br>сливочным  | 180/6<br>25/5   | 180/6<br>30/5 | 3,67<br>1,92     | 3,67<br>2,29 | 3,19<br>4,36 | 3,19<br>4,50 | 10,87<br>12,92 | 10,87<br>15,49 | 90,78<br>98,50             | 90,78<br>111,68 | 1,43         | 1,43 |

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:

|  |              |              |      |      |      |      |       |       |        |        |      |      |
|--|--------------|--------------|------|------|------|------|-------|-------|--------|--------|------|------|
| Винегрет овощной   | 40           | 60           | 0,56 | 0,84 | 4,02 | 6,02 | 2,92  | 4,37  | 50,04  | 75,06  |      |      |
| Щи со свежей капустой<br>с картофелем, с<br>мясными<br>фрикадельками, со<br>сметаной | 150/10<br>/5 | 180/1<br>0/7 | 3,18 | 3,24 | 4,89 | 5,19 | 5,00  | 5,07  | 81,56  | 84,80  | 9,54 | 9,54 |
| Тефтели мясные в<br>томатном соусе   | 45/15        | 60/20        | 5,39 | 7,18 | 5,32 | 7,09 | 6,26  | 8,34  | 94,39  | 125,85 | 0,40 | 0,53 |
| Каша гречневая<br>рассыпчатая с маслом<br>сливочным                                  | 110/2        | 130/3        | 6,45 | 7,62 | 3,13 | 4,16 | 29,16 | 34,47 | 170,14 | 205,27 |      |      |
| 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 |
| Хлеб пшеничный   | 20           | 30           | 1,52 | 2,28 | 0,16 | 0,24 | 9,84  | 14,77 | 47,00  | 70,57  |      |      |
| Хлеб ржаной  | 35           | 45           | 2,31 | 2,97 | 0,42 | 0,54 | 13,85 | 17,84 | 69,23  | 89,19  |      |      |

Полдник:

|                                    |     |     |      |      |      |      |       |       |       |       |      |      |
|------------------------------------|-----|-----|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|------|------|
| Кисломолочный<br>напиток (ряженка) | 150 | 180 | 4,35 | 5,22 | 3,75 | 4,50 | 6,30  | 7,56  | 76,00 | 92,00 | 0,45 | 0,54 |
| Сушки                              | 20  | 20  | 2,14 | 2,14 | 0,24 | 0,24 | 14,24 | 14,24 | 67,80 | 68,80 | 0,00 | 0,00 |

Ужин:

|                                |        |        |       |       |       |       |       |       |        |        |      |      |
|--------------------------------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|------|------|
| Пудинг творожный с<br>повидлом | 110/20 | 130/20 | 16,73 | 16,72 | 11,84 | 15,51 | 39,76 | 39,76 | 330,50 | 360,20 | 0,21 | 0,34 |
| Чай с сахаром                  | 150/5  | 180/6  | 0,05  | 0,06  | 0,02  | 0,02  | 5,02  | 6,02  | 20,08  | 24,10  | 0,02 | 0,03 |