

МЕНЮ  
14 мая 2026 г.

## Завтрак

| Наименование блюд                          | Масса Порции |        | Пищевые вещества |      |      |      |        |       | Энергетическая ценность |        | Витамин |      |
|--|--------------|--------|------------------|------|------|------|--------|-------|-------------------------|--------|---------|------|
|  | ясли         | сад    | белки            |      | жиры |      | Угл-ды |       | Ккал                    | Ккал   | С       |      |
|  |              |        | Я                | С    | Я    | С    | Я      | С     |                         |        | ясли    | сад  |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 140/3        | 180/3  | 3,83             | 5,17 | 2,34 | 5,33 | 19,46  | 24,92 | 117,34                  | 184,24 | 0,00    | 0,00 |
| Чай с молоком, сахаром                     | 180/6        | 180/6  |                  |      |      |      |        |       |                         |        |         |      |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным        | 25/5/5       | 30/5/5 | 3,03             | 3,03 | 2,40 | 2,40 | 10,48  | 10,48 | 75,76                   | 75,76  | 1,38    | 1,38 |
|  |              |        | 2,53             | 3,61 | 5,69 | 5,83 | 12,92  | 15,49 | 115,67                  | 128,77 | 0,04    | 0,07 |

## 2-ой Завтрак:

|        |     |     |      |      |      |      |      |      |       |       |       |       |
|--------|-----|-----|------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|
| Фрукты | 100 | 100 | 0,90 | 0,90 | 0,20 | 0,20 | 8,10 | 8,10 | 43,00 | 43,00 | 60,00 | 60,00 |
|--------|-----|-----|------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|

## Обед:

|  |        |        |      |      |       |       |       |       |        |        |       |       |
|--|--------|--------|------|------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|
| Капуста тушеная                                      | 40     | 60     | 0,81 | 1,22 | 1,47  | 2,21  | 3,16  | 4,74  | 30,80  | 46,20  | 6,83  | 10,25 |
| Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы | 150/10 | 180/10 | 3,88 | 4,19 | 5,18  | 5,85  | 7,01  | 8,40  | 95,65  | 109,54 | 0,54  | 0,60  |
| Рыба, тушеная с овощами                              |        |        |      |      |       |       |       |       |        |        |       |       |
| Пюре картофельное                                    | 40/20  | 50/25  |      |      |       |       |       |       |        |        |       |       |
| Напиток из сухофруктов                               | 120    | 140    |      |      |       |       |       |       |        |        |       |       |
| Хлеб пшеничный                                       | 150    | 180    | 3,20 | 9,75 | 10,59 | 10,59 | 21,70 | 21,70 | 105,00 | 196,18 |       |       |
| Хлеб ржаной  | 20     | 30     | 2,45 | 2,86 | 3,84  | 4,48  | 16,35 | 19,08 | 109,80 | 128,10 | 14,53 | 16,96 |
|  | 35     | 45     | 0,50 | 0,60 | 0,07  | 0,08  | 17,34 | 20,81 | 73,33  | 68,18  | 0,54  | 0,65  |
|  |        |        | 1,52 | 2,28 | 0,16  | 0,24  | 9,84  | 14,77 | 47,00  | 70,57  |       |       |
|  |        |        | 2,31 | 2,97 | 0,42  | 0,54  | 0,42  | 13,85 | 17,84  | 69,23  |       |       |

## Полдник:

|                               |     |     |      |      |      |      |      |      |       |       |      |      |
|-------------------------------|-----|-----|------|------|------|------|------|------|-------|-------|------|------|
| Кисломолочный напиток (катык) | 150 | 180 | 4,35 | 5,22 | 3,75 | 4,50 | 6,30 | 7,56 | 76,00 | 92,00 | 0,45 | 0,54 |
|-------------------------------|-----|-----|------|------|------|------|------|------|-------|-------|------|------|

## Ужин:

|                           |         |         |      |      |       |       |       |       |        |        |      |      |
|---------------------------|---------|---------|------|------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|------|------|
| Вак баляш с рисом и мясом | 90      | 90      | 7,02 | 7,02 | 10,35 | 10,35 | 28,62 | 28,62 | 234,63 | 234,63 |      |      |
| Чай с сахаром и лимоном   | 150/5/5 | 180/6/7 | 0,10 | 0,13 | 0,02  | 0,03  | 5,18  | 6,23  | 21,78  | 26,48  | 2,24 | 2,83 |