

МЕНЮ

На 19 Января 2026 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/ Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Яйцо отварное	1/40	5,10	4,60	0,30	63,00
		1/40	5,10	4,60	0,30	63,00
	Булочка витаминно-йодированная	24,6	2,75	0,55	26,80	139,00
		25	2,75	0,55	26,80	139,00
	Масло сливочное «Крестьянское» (порциями)	7	0,06	5,08	0,10	46,2
		5	0,04	3,63	0,07	33,00
	Икра кабачковая (пром.) Икра свекольная	50	0,45	2,35	2,97	34,80
		30	0,70	1,38	3,70	39,60
	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	11,10	44,40
		150	0,06	0,02	9,99	40,00
II ЗАВТРАК						
ОБЕД	Овощи соленные (огурцы)	28	0,24	0,03	0,51	3,9
		28	0,24	0,03	0,51	3,9
	Суп картофельный клецками	200	2,15	2,27	13,71	83,80
		150	1,61	1,70	10,28	62,85
	Жаркое из птиц (вариант 2)	141	7,13	4,62	13,74	125,80
		150	7,13	4,62	13,74	125,80
	Компот из свежих плодов	180	0,41	0,09	30,59	124,74
		150	0,33	0,07	25,49	103,95
	Хлеб пшеничный	33,74	2,66	0,28	17,22	82,25
		25	1,90	0,20	12,30	59,00
	Хлеб ржаной	32,68	1,98	0,36	10,02	52,2
		30	1,98	0,36	10,02	52,2
ПОЛДНИК	Каша жидкая молочная из манной крупы	180/4	5,10	4,60	0,30	63,00
		150/3,5	5,10	4,60	0,30	63,00
	Кофейный напиток с молоком (1 я вариант)	200	3,12	2,66	14,17	93,30
		150	2,81	2,39	12,75	83,90
	Итого за день	1322,121	30,91	26,77	173,05	1076,49
		1,135,25	28,29	23,63	151,65	949,10