

МЕНЮ

На 20 Января 2026 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/ Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой Ячневой	180/2	3,61	3,81	12,62	99,30
		150/1,5	3,12	3,30	10,93	86,06
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
		15	1,14	0,12	7,38	35,25
	Сыр «Российский» 50%(порциями)	15	3,55	4,55	0	55,00
		10,5	2,40	3,03	0	36,60
	Кофейный напиток с молоком (1вариант)	180	3,12	2,66	14,17	93,30
		150	2,81	2,39	12,75	83,90
2 ЗАВТРАК	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,58	2,18	11,66	72,6
		150	1,18	1,64	8,75	54,45
	Плов из птицы	140	23,36	27,04	38,24	489,60
		150	23,36	27,04	38,24	489,60
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,43	0,25	12,66	54,61
		150	0,36	0,21	10,55	45,51
	Хлеб пшеничный	41,05	2,66	0,28	17,22	82,25
		20	1,52	0,16	9,84	47,00
	Хлеб ржаной	31,395	1,98	0,36	10,02	52,2
		30	1,98	0,36	10,02	52,2
ПОЛДНИК	Запеканка из творога с соусом молочным	116/30	17,54	12,05	17,15	247
		100/30	17,54	12,05	17,15	247
	Чай с лимоном	200/9	0,20	0,78	16,00	65,00
		150/4	0,15	0,17	12,00	48,45
	Итого за день	1502	47,79	44,52	172,89	1342,10
		1215	42,75	40,59	135,09	1103,56