



МЕНЮ

На 7 Июля 2026 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	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	25	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	50	0,45	2,35	2,97	34,80
		30	0,70	1,38	3,70	39,60
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,10	44,40
		180	0,06	0,02	9,99	40,00
	Плоды свежие (Сад) Сок натуральный (Ясли)	115	0,40	0,00	19,00	78,00
		200	1,00	0,00	20,20	85,30
	Овощи натуральные (помидоры)	50	0,65	2,07	3,58	35,50
		30	0,39	1,24	2,15	21,30
Обед	Суп картофельный с крупой(гречневой)	200	1,58	2,18	11,66	72,6
		150	1,18	1,64	8,75	54,45
	Плов из птицы	148	23,36	27,04	38,24	489,60
		150	23,36	27,04	38,24	489,60
	Компот из свежих плодов	180	0,43	0,09	30,59	54,61
		150	0,33	0,07	25,49	124,74
	Хлеб пшеничный	35,694	2,66	0,28	17,22	103,95
		20	1,52	0,16	9,84	47,00
	Хлеб ржаной	34,79	1,98	0,36	10,02	52,2
		30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Каша жидкая молочная из пшениной крупы	150/5	5,10	4,60	0,30	63,00
		130/5	5,10	4,60	0,30	63,00
	Какао с молоком (1 вариант)	200	3,12	2,66	14,17	93,30
		180	2,81	2,39	12,75	83,90
ПОЛДНИК	Итого за день	1502	47,79	44,52	172,89	1342,10
		1215	42,75	40,59	135,09	1103,56