

МЕНЮ

На 19 Июня 2026 год



Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	180/4	3,46	4,57	19,76	134,00
		130/5	3,00	3,96	17,13	116,13
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 72,5 %	20/7	2,62	3,42	29,53	159,27
		15/5	1,96	2,56	22,14	119,45
	Кофейный напиток с молоком (1 вариант)	200	3,12	2,66	14,17	93,30
		150	2,81	2,39	12,75	83,90
II ЗАВТРАК						
ОБЕД	Борщ с картофелем и капустой	200	1,45	3,93	10,20	85,00
		150	1,09	2,95	7,65	61,50
	Пампушка с чесноком	20/6	4,5	7,9	16,5	132
		20/6	4,5	7,9	16,5	132
	Рыба тушеная в томате с овощами	79/70	13,76	7,56	21,41	208,76
		50/50	11,01	6,05	17,13	167,01
	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,71	118,95
		110	2,25	3,52	14,98	100,65
	Компот из свежих плодов	180	0,08	0,00	20,03	80,46
		150	0,07	0,00	16,70	67,05
	Хлеб пшеничный	21	1,14	0,12	7,38	35,25
		10	0,76	0,08	4,92	23,50
ПОЛДНИК	Шанежка наливная	60	1,97	9,19	12,08	139,20
		60	1,97	9,19	12,08	139,20
	Молоко кипяченое	240	4,35	3,45	7,4	80,75
		150	4,35	3,75	7,4	80,75
	Итого за день	1374	42,65	40,43	162,22	1162,75
		1110	34,68	31,72	134,83	957,81