

МЕНЮ

На 23 Июня 2026 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/ Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	180/2	3,60	4,00	119,12	99,30
		150/1,5	2,40	3,00	79,40	66,20
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
		15	1,14	0,12	7,38	35,25
	Сыр «Российский» 50%(порциями)	16,17	3,55	4,55	0	55,00
		10,5	2,40	3,03	0	36,60
	Какао с молоком (1вариант)	180	3,12	2,66	14,17	93,30
		150	2,81	2,39	12,75	83,90
	Фрукты свежие (Яблоко)	107,45	3,61	3,81	12,62	78,00
		107,45	3,12	3,30	10,93	78,00
Обед	Овощи соленные (яблоко)	30	0,65	2,07	3,58	35,50
		30	0,39	1,24	2,15	21,30
	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	151,2	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	42,25	2,66	0,28	17,22	103,95
		20	1,52	0,16	9,84	47,00
	Хлеб ржаной	31,5	1,98	0,36	10,02	52,2
		30	1,98	0,36	10,02	52,2
ПОЛДНИ К	Запеканка из творога с соусом молочным	124/30	17,54	12,05	17,15	247
		100/30	17,54	12,05	17,15	247
	Чай с сахаром	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