

МЕНЮ
29 Июня 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
	Икра Морковная	50	0,45	2,35	2,97	34,80
		30	0,70	1,38	3,70	39,60
	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
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,10	44,40
		180	0,06	0,02	9,99	40,00
II ЗАВТРАК			0,40	0,00	19,00	78,00
			0,40	0,00	19,00	78,00
ОБЕД	Рассольник Ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,60
		150	1,26	3,07	9,95	72,45
	Бигос (мясо отварной говядины, тушенное с капустой)	154	14,44	27,03	8,93	336,71
		150	14,44	27,03	8,93	336,71
	Компот из свежих плодов(Яблоко)	180	0,50	0,00	24,66	100,66
		150	0,42	0,00	20,50	83,88
	Хлеб пшеничный	34,92	2,66	0,28	17,22	82,25
		20	1,52	0,16	9,84	47,00
	Хлеб ржаной	37,12	1,98	0,36	10,02	52,2
		30	1,98	0,36	10,02	52,2
ПОЛДНИК	Каша жидкая молочная из пшениной крупы с маслом сливочным 72,5%	150/5	1,64	3,82	16,90	109,00
		130/5	1,42	3,31	14,65	97,47
	Какао с молоком (1 вариант)	180	2,81	2,39	12,75	83,90
		150	2,34	2,00	10,63	70,00
	Итого за день	1339,258	33,63	47,14	183,1	1293,64
		1133,25	30,55	44,12	153,79	1139,54