

МЕНЮ

На 29 Июля 2026 год



Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/ Ясли	Белки	Жиры	Углевод ы	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	25,92	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	47	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
Обед	Овощи натуральные (помидоры)	50	0,65	2,07	3,58	35,50
		30	0,39	1,24	2,15	21,30
	Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,68	4,09	13,27	96,60
		150	1,26	3,07	9,95	72,45
	Тефтели 2-ой вариант с соусом сметанный с томатом	70/30	8,31	12,08	12,37	191,05
		50/30	5,94	8,63	8,84	136,46
	Макаронные изделия с маслом	135	17,06	10,93	31,29	292,5
		110	14,78	9,47	27,12	253,5
	Компот из сухофруктов	180	0,50	0	24,66	100,66
		150	0,42	0	20,5	83,88
	Хлеб пшеничный	34,63	3,04	0,32	19,68	94,00
		20	2,28	0,24	14,76	70,50
	Хлеб ржаной	34,63	1,98	0,36	10,02	52,2
		30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Каша жидкая молочная из пшенной крупы	150/5	5,10	4,60	0,30	63,00
		130/5	5,10	4,60	0,30	63,00
ПОЛДНИК	Какао с молоко (1 вариант)	200	3,12	2,66	14,17	93,30
		180	2,81	2,39	12,75	83,90
	Итого за день	1422	63,15	46,74	190,39	1535,14
		1155	53,57	42,77	157,27	822,16