

## МЕНЮ на 14 апреля 2026г

Наименование блюда	Сад					Ясли				
	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен. (ккал)	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен. (ккал)
<b><u>Завтрак:</u></b>										
Каша манная молочная жидкая	200	6,92	7,34	31,37	219	150	5,19	5,5	23,53	164
Чай с сахаром	180	0,76	2,75	11,7	44	150	0,9	2,29	9,75	37
Хлеб пшеничный	30	1,71	0,27	14,58	69,87	30	1,71	0,27	14,58	69,87
Масло сливочное	5	0,00	4,10	0,05	37,5	4	0,00	3,28	0,04	30
<b><u>Обед:</u></b>										
Суп рыбный	200/15	6,52	2,24	13,09	98	150/15	4,89	1,68	9,82	74
Плов с курицей	200	10,43	16,07	29,08	330	160	7	15,7	28,43	323
Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,66	4,56	54,6	30	0,42	1,83	2,28	27,3
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	150	0,51	0,21	14,23	71
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,6	30	1,98	0,36	10,26	52,2
<b><u>Полдник:</u></b>										
Чай с сахаром	180	0,76	2,75	11,7	44	150	0,9	2,29	9,75	37
Гренки сладкие	30	3,49	3,06	20,9	129	20	2,32	2,04	13,95	86