

МЕНЮ

на 15 июля 2026

Наименование блюда	Сад					Ясли				
	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен. (ккал)	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен. (ккал)
<u>Завтрак:</u>										
Омлет	120	10,78	12,48	5	165	100	8,98	10,4	4,2	138
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
<u>Второй завтрак</u>										
Бананы	100	1,5	0,1	21,8	89	100	1,5	0,1	21,8	89
<u>Обед:</u>										
Суп гороховый	200	5,72	0,48	16,12	101	150	4,29	0,36	12,09	76
Жаркое по-домашнему с курицей	200	9,65	9,87	17,63	221	150	7,03	7,19	12,84	161
Огурцы свежие порционно	50	0,35	0,05	1,8	7,5	30	0,21	0,03	1,08	4,5
Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	115	150	0,78	0	20,22	96
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,6	30	1,98	0,36	10,26	52,2
<u>Полдник:</u>										
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
Молоко сгущённое	25	1,8	2,13	14	80	20	1,44	1,7	11,2	64

