

## Меню САД 5 день

31 июля 2026 г.

| Пищевая ценность    |       |        |      | Выход  | Наименование блюда         | Средняя стоимость |
|---------------------|-------|--------|------|--------|----------------------------|-------------------|
| Белки               | Жиры  | Углевы | ККал |        |                            |                   |
| <u>Завтрак ясли</u> |       |        |      |        |                            |                   |
| 0.02                | 0     | 3.44   | 13   | .020/5 | Бутерброд с повидлом       | 4-04              |
| 5.59                | 6.31  | 19.75  | 158  | .150   | Суп молочный с макаронными | 11-86             |
| 0.2                 | 0.05  | 13.73  | 53   | .180   | Чай с сахаром и лимоном    | 2-40              |
| 6                   | 6     | 37     | 224  |        |                            | 18-30             |
| <u>завтрак2</u>     |       |        |      |        |                            |                   |
| 0.51                | 0     | 15.75  | 34   | .100   | Напиток из шиповника       | 3-39              |
| 1                   | 0     | 16     | 34   |        |                            | 3-39              |
| <u>Обед ясли</u>    |       |        |      |        |                            |                   |
| 0.28                | 3.06  | 2.2    | 37   | .50    | Салат из моркови и яблок   | 5-68              |
| 3.53                | 2.79  | 11.99  | 88   | .180   | Суп картофельный с горохом | 4-19              |
| 10.95               | 12.45 | 7.53   | 186  | .050   | Котлета из грудки кур      | 14-30             |
| 7.56                | 6.8   | 37.19  | 244  | .100   | Каша гречневая рассыпчатая | 5-35              |
| 0.12                | 0.12  | 14.17  | 56   | .180   | Компот из свежих яблок     | 6-74              |
| 2.28                | 0.24  | 15.3   | 71   | .020   | Хлеб пшеничный             | 1-56              |
| 3.3                 | 0.6   | 17.1   | 90   | .020   | Хлеб "Урожайный"           | 1-29              |
| 0.25                | 0.62  | 1.93   | 14   | .030   | Соус красный основной      | 0-59              |
| 28                  | 27    | 107    | 786  |        |                            | 39-70             |
| <u>Полдник ясли</u> |       |        |      |        |                            |                   |
| 3.66                | 5.09  | 30.31  | 181  | .005   | Булочка "Российская"       | 3-49              |
| 5.04                | 5.76  | 7.38   | 106  | .180   | Кефир                      | 20-51             |
| 9                   | 11    | 38     | 287  |        |                            | 24=               |
| <u>Ужин сад</u>     |       |        |      |        |                            |                   |
| 1.98                | 0.4   | 16.14  | 79   | .150   | Картофель отварной         | 9-33              |
| 1.25                | 1.43  | 4.88   | 37   | .050   | Биточки рыбные             | 12-86             |
| 0.15                | 0.07  | 5.62   | 24   | .180   | Чай с яблоком и сахаром    | 2-74              |
| 0                   | 0     | 0      | 0    | .200   | Вода питьевая на весь день | 2-42              |
| 0.94                | 1.26  | 2.2    | 38   | .030   | Соус сметанный с томатом   | 2-81              |
| 3.3                 | 0.6   | 17.1   | 90   | .010   | Хлеб "Урожайный"           | 0-65              |
| 2.28                | 0.24  | 15.3   | 71   | .020   | Хлеб пшеничный             | 1-56              |
| 10                  | 4     | 61     | 339  |        |                            | 32-37             |

Руководитель

Старшая медсестра

Калькулятор

Повар

заведующий Бишкареева Елена Николаевна

Прашнина АН