



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий Ю.В.Тонкова



Меню на каждый день

22 июня 2026 г.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углеводы,	ЭЦ,	Вит	№ т/к
			г	г				
			Всего	Всего	г	ккал	С	
ЗАВТРАК								
1	Каша ячневая на молоке	200/150	6	5,3	30,7	195	0,42	14/4
2	Кофейный напиток на молоке	180/150	3,0	2,9	13,4	89	0,52	13/10
3	Батон с маслом	30/5; 20/3	3,9	7,7	23,5	181	0	7.035-1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	Сок	120/100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	20/10
Итого за прием			13,4	16,0	77,7	511	2,94	
ОБЕД								
1	Салат из свежих помидор с раст. маслом	50/40	1,8	6,7	6,1	92	3,86	15/1
2	Суп овощной фасолевым	200/150	5,1	12,3	13,8	188	12	32/2
3	Хлеб ржаной	50/40	8	1	47	210	0	7.002/1
4	Тефтели из горбуши	80/50	5,3	3,8	32,4	188	0	7.149с
5	Компот из сухофруктов	200/150	0,5	0	18,3	72	50,16	6/10
6	Хлеб пшеничный (обогащенный)	50/40	9	1	48	240	8	7.051
7	Каша рисовая рассыпчатая	150/120	0,03	0,17	3,2	17	0	45/3
Итого за прием			41,8	34,9	171,4	1154	77,49	
УПЛОТНЁННЫЙ УЖИН								
1	Запеканка из творога с рисом	150/120	14,5	9,9	18,8	224	0,15	14/5
2	Молоко сгущенное	20/15	6,8	8,5	56	330	0	12/11
3	Кефир	130/100	3,1	1	5,5	43,4	0	4.270/1
Итого за прием			24,2	20,9	79	608	0,15	
Итого за день			79,4	71,8	328,1	2273	80,58	

Цена дня 160,93 – детский сад; 132,52 – ясли.