

МЕНЮ «29» ИЮЛЯ 2026г САД			
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Энергетическая ценность (ккал)
День 3			
Завтрак	Омлет натуральный с маслом	170	170
	Чай с молоком	200	93,06
	Бутерброд с маслом	45	95,8
	Итого	415	358,86
Второй завтрак	Напиток фруктовый	180	85
	Итого	180	85
Обед	Салат из свежих овощей	60	52,77
	Суп картофельный рыбный с крупой	200	109
	Рулет рыбный с луком и яйцом	70	130,8
	Пюре картофельное	150	160,4
	Компот из фруктов	200	55
	Хлеб ржано-пшеничный	50	94
	Итого:	730	601,97
	Кисломолочный напиток /кефир /	180	90
	Печенье	20	106,6
	Фрукт	100	80
	Итого:	300	276,6
Ужин	Капуста тушеная с мясом	200	260
	Чай с сахаром	200	33,06
	Хлеб пшеничный	40	95,8
	Итого:	440	388,86
	Вода питьевая детская на весь день	150	0
	Итого за третий день	2065	1711,29

МЕНЮ «29» ИЮЛЯ 2026г ЯСЛИ			
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Энергетическая ценность (ккал)
День 3			
Завтрак	Омлет натуральный с маслом	150	140
	Чай с молоком	180	75
	Бутерброд с маслом	34	70
	Итого	364	285
Второй завтрак	Напиток фруктовый	150	68
	итого	150	68
Обед	Салат из свежих овощей	40	42,21
	Суп картофельный рыбный с крупой	150	96,75
	Рулет рыбный с луком и яйцом	60	100,85
	Пюре картофельное	120	120
	Компот из фруктов	150	50
	Хлеб ржано-пшеничный	40	75,2
	Итого:	560	485,01
	Кисломолочный напиток /кефир /	150	75
	Печенье	12	84,48
	Фрукт	95	70
	Итого:	257	229,48
Ужин	Капуста тушеная с мясом	180	200
	Чай с сахаром	180	21,7
	Хлеб пшеничный	30	70
	Итого:	390	291,7
	Вода питьевая детская на весь день	150	0
	Итого за третий день	1721	1359,19