

Утверждаю

Руководитель \_\_\_\_\_

Злыгастева А.О.

(подпись)

(расшифровка подписи)

**МЕНЮ**  
на 30.07.2026  
ЯСЛИ.

| Наименование блюда                       | Масса порции, г | Пищевая ценность |         |             |                               | Витамин С |
|------------------------------------------|-----------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----------|
|                                          |                 | Белки, г         | Жиры, г | Гликоиды, г | Энергетическая ценность, ккал |           |
| ЗАВТРАК                                  |                 |                  |         |             |                               |           |
| Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 150             | 5.01             | 5.55    | 30.68       | 192.68                        | 0.975     |
| Какао с молоком                          | 150             | 3.09             | 2.97    | 10.65       | 81.42                         | 0.975     |
| Хлеб с маслом и яйцом                    | 20              | 3.02             | 4.10    | 7.74        | 82.47                         | 0.000     |
| ЗАВТРАК 2                                |                 |                  |         |             |                               |           |
| Сок в ассортименте                       | 100             | 0.50             | 0.00    | 10.10       | 42.22                         | 2.000     |
| ОБЕД                                     |                 |                  |         |             |                               |           |
| Щи из свежей капусты со сметаной         | 150             | 6.52             | 7.42    | 5.76        | 116.56                        | 21.720    |
| Каша гречневая рассыпчатая с овощами     | 110             | 5.81             | 5.64    | 30.07       | 194.49                        | 1.650     |
| Мясо кур отварное в соусе                | 70              | 9.43             | 10.44   | 1.59        | 137.58                        | 1.022     |
| Компот из сухофруктов                    | 150             | 0.02             | 0.00    | 10.66       | 40.56                         | 0.075     |
| Хлеб пшеничный 2 (Валетек 8)2            | 20              | 1.58             | 0.20    | 9.66        | 42.72                         | 0.000     |
| Хлеб ржаной                              | 40              | 2.64             | 0.48    | 13.36       | 66.00                         | 0.920     |
| Салат из свеклы с солеными огурцами      | 30              | 0.50             | 3.02    | 2.03        | 37.26                         | 2.220     |
| ПОЛДНИК                                  |                 |                  |         |             |                               |           |
| Салат овощной с зеленым горошком         | 80              | 2.24             | 5.68    | 7.28        | 88.80                         | 9.360     |
| Шанежка наливная с яйцом                 | 40              | 3.99             | 2.06    | 19.48       | 113.94                        | 0.312     |
| Чай черный                               | 150             | 0.03             | 0.02    | 6.30        | 24.10                         | 0.015     |

**МЕНЮ**  
на 30.07.2026  
ДЕТСКИЙ САД.

| Наименование блюда                       | Масса порции, г | Пищевая ценность |         |            |                               | Витамин С |
|------------------------------------------|-----------------|------------------|---------|------------|-------------------------------|-----------|
|                                          |                 | Белки, г         | Жиры, г | Гливоды, г | Энергетическая ценность, ккал |           |
| ЗАВТРАК                                  |                 |                  |         |            |                               |           |
| Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 180             | 6.01             | 6.66    | 36.81      | 231.21                        | 1.170     |
| Какао с молоком                          | 180             | 3.71             | 3.56    | 12.78      | 97.70                         | 1.170     |
| Хлеб с маслом и яйцом                    | 30              | 4.53             | 6.16    | 11.60      | 123.70                        | 0.000     |
| ЗАВТРАК 2                                |                 |                  |         |            |                               |           |
| Сок в ассортименте                       | 100             | 0.50             | 0.00    | 10.10      | 42.22                         | 2.000     |
| ОБЕД                                     |                 |                  |         |            |                               |           |
| Щи из свежей капусты со сметаной         | 180             | 7.83             | 8.91    | 6.91       | 139.88                        | 26.064    |
| Каша гречневая рассыпчатая с овощами     | 130             | 6.86             | 6.67    | 35.54      | 229.85                        | 1.950     |
| Мясо кур отварное в соусе                | 100             | 13.47            | 14.91   | 2.27       | 196.54                        | 1.460     |
| Компот из сухофруктов                    | 180             | 0.02             | 0.00    | 12.80      | 48.67                         | 0.090     |
| Хлеб пшеничный 2 (Валетек 8)2            | 20              | 1.58             | 0.20    | 9.66       | 42.72                         | 0.000     |
| Хлеб ржаной                              | 50              | 3.30             | 0.60    | 16.70      | 82.50                         | 1.150     |
| Салат из свеклы с солеными огурцами      | 50              | 0.84             | 5.03    | 3.38       | 62.10                         | 3.700     |
| ПОЛДНИК                                  |                 |                  |         |            |                               |           |
| Салат овощной с зеленым горошком         | 110             | 3.08             | 7.81    | 10.01      | 122.10                        | 12.870    |
| Шанежка наливная с яйцом                 | 50              | 4.99             | 2.57    | 24.36      | 142.43                        | 0.390     |
| Чай черный                               | 180             | 0.04             | 0.02    | 7.56       | 28.93                         | 0.018     |