

## Меню на 11.08.2026 г.

|            | Наименование блюда         | Порция,<br>грамм<br>ясли/сад | Калории<br>ясли/сад    |
|------------|----------------------------|------------------------------|------------------------|
| Завтрак    | Каша геркулесовая молочная | 150/180                      | 147,7/160              |
|            | Какао с молоком            | 150/180                      | 119/129                |
|            | Бутерброд с маслом         | 26/40                        | 100,5/110,5            |
|            | <b>Итого за завтрак</b>    | <b>326/400</b>               | <b>366.5/399.5</b>     |
| 2й завтрак | Сок                        | 100/100                      | 42/42                  |
|            | <b>Итого за 2 завтрак</b>  | <b>100/100</b>               | <b>42\42</b>           |
| Обед       | Суп с клецками             | 150/180                      | 70,5/90,5              |
|            | Капуста тушеная с мясом    | 180/200                      | 190/220                |
|            | Компот из с\ф              | 150/180                      | 60/80                  |
|            | Хлеб ржаной                | 20/20                        | 60/60                  |
|            | <b>Итого за обед</b>       | <b>500/580</b>               | <b>390.55/461.55</b>   |
| Полдник    | Булочка ванильная          | 50/50                        | 120.5/120.5            |
|            | Молоко                     | 150/160                      | 65/70                  |
|            | Бананы                     | 100/100                      | 90/90                  |
|            | <b>Итого за полдник</b>    | <b>300/310</b>               | <b>280.5/280.5</b>     |
| Ужин       | Картофель отварной         | 130/140                      | 145/150                |
|            | Минтай туш с овощами       | 60/60                        | 98.4/98.4              |
|            | Чай с сахаром              | 180/200                      | 25.9/35.5              |
|            | Хлеб пшеничный             | 20/20                        | 47/47                  |
|            | <b>Итог за ужин</b>        | <b>350/370</b>               | <b>307.9/332.5</b>     |
|            | <b>Итог за день</b>        | <b>1646/1860</b>             | <b>1387.45/1516.05</b> |