

20 января 2026 г.

Меню 20 января 2026 г.

Стоимость питания в день (ясли)

164

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
<u>Завтрак 1</u>					
Каша "Артек" молочная жидкая	134	171	5	5	26,4
Чай с сахаром	200	24	0,13	0,026	6,13
Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек"	40	100	3,3	0,36	28
<u>Завтрак 2</u>					
Чай "Витаминизированный"	150	54	0,1	0,01	11
Кондитерское изделие	30	51,3	0,48	0,42	9,6
<u>Обед</u>					
Салат "Пестрый"	30	26	0,3	1,35	3,2
Рассольник ленинградский	155	62,4	3	3,3	5,1
Тефтели рыбные с соусом	70	105	5,2	6,4	6,72
Картофельное пюре	110	100	2,2	3,4	14,75
Компот из свежих плодов	150	43	0,1	0,1	10,3
Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек"	20	50	1,65	0,18	14
Хлеб ржаной	30	85,5	2,4	0,5	21,99
<u>Полдник</u>					
Курник "Аппетитный"	70	187	11,2	15,6	23,1
Кефир с сахаром	150	96	4,1	4,2	10

Повар бригадир

Медицинский работник

20 января 2026 г.

Меню 20 января 2026 г.

Стоимость питания в день (сад)

164

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
<u>Завтрак 1</u>					
Каша "Артек" молочная жидкая	155	197,3	5,8	5,7	30,5
Чай с сахаром	200	24	0,13	0,026	6,13
Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек"	50	125,25	4,18	0,45	35,07
<u>Завтрак 2</u>					
Чай "Витаминизированный"	180	74,7	0,45	0,18	9,2
Кондитерское изделие	30	51,3	0,48	0,42	9,6
<u>Обед</u>					
Салат "Пестрый"	50	43,33	0,5	2,25	5,33
Рассольник ленинградский	185	78,42	4,17	4,17	6,12
Тефтели рыбные с соусом	80	120	5,94	7,3	7,7
Картофельное пюре	130	118,2	2,68	4	17,42
Компот из свежих плодов	180	46,8	0,18	0,09	11,34
Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек"	20	50	1,65	0,18	14
Хлеб ржаной	50	142,5	4,1	0,82	36,6
<u>Полдник</u>					
Курник "Аппетитный"	70	187	11,2	15,6	23,1
Кефир с сахаром	180	115,2	4,92	5,04	12

Повар бригадир

Медицинский работник