



Утверждаю

Н.В Карпова

## Меню на 22.06.2026

| Наименование блюда         | Норма в гр. |           |       |         |
|----------------------------|-------------|-----------|-------|---------|
|                            | Ясли        | Ккал      | Сад   | Ккал    |
| <b>Завтрак</b>             |             |           |       |         |
| Каша пшенная               | 130         | 174       | 150   | 201,1   |
| Хлеб с сыром               | 30/10       | 70,5/34,3 | 40/14 | 94/59,8 |
| Чай                        | 180         | 35,34     | 200   | 36,88   |
| <b>Второй завтрак</b>      |             |           |       |         |
| Молоко                     | 150         | 80,23     | 170   | 91,23   |
|                            |             |           |       |         |
| <b>Обед</b>                |             |           |       |         |
| Сельдь с горошком          | 40          | 68,8      | 60    | 103,2   |
| Суп «Шахтерский»           | 180         | 103,68    | 200   | 115,2   |
| Жаркое «По-Домашнему»      | 160         | 218,62    | 200   | 241,36  |
| Хлеб                       | 35          | 70,7      | 45    | 90,9    |
| Компот с/фр                | 180         | 64,37     | 200   | 77,75   |
| <b>Уплотненный полдник</b> |             |           |       |         |
| Нарезка из свежих огурцов  | 40          | 5,6       | 60    | 8,4     |
| Голубцы ленивые            | 50/30       | 97,6      | 70/30 | 114,1   |
| Напиток из шиповника       | 180         | 38        | 200   | 48,61   |
| Хлеб                       | 35          | 82,25     | 45    | 105,75  |
| Макароны с маслом          | 110         | 149       | 140   | 189,5   |
|                            |             |           |       |         |