

МЕНЮ

ясли 12 часов

ДЕНЬ 1 02.06.2025.

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	5,1	0,1	46,3
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	130	4,6	5,1	25,1	176,5
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0	0,0	7,3	29,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,3	15,0	73,5
		7,1	10,5	47,5	325,6
II Завтрак					
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	1 шт.(100г)	0,4	0,4	9,8	44,2
Обед					
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	30	0,25	0,05	0,75	4,3
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	150	2,2	3,8	8,8	78,7
БИТОЧЕК ИЗ КУРИЦЫ	50	9,6	2,2	6,7	84,7
каша рисовая рассыпчатая с овощами	110	2,6	2,8	25,4	136,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,3	0,2	16,0	67,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,6	0,2	10,0	49,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,2	7,0	38,2
		18,5	9,5	74,7	458,75
Полдник					
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ	60	3,5	3,8	34,8	187,0
КЕФИР	150	4,4	3,8	6,0	75,0
		7,9	7,6	40,8	262,0
Ужин					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ	160	6,6	6,4	24,6	186,1
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ (ЯБЛОК)	180	0,2	0,2	16,0	66,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,3	15,0	73,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,2	7,0	38,2
		10,7	6,0	69,7	381,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		44,19	33,95	242,4	1471,55

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 1 02.06.2025.

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	7,3	0,1	66,1
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	150	5,3	5,9	29,0	203,8
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,04	0,0	8,1	32,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	0,4	20,0	98,0
		8,62	13,6	57,2	400,5
II Завтрак					
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	1 шт.(100)	0,4	0,4	9,8	44,2
		0,4	0,4	9,8	44,2
Обед					
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	40	0,3	0,06	1	5,7
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2,9	5,1	11,8	104,9
БИТОЧЕК ИЗ КУРИЦЫ	70	13,4	3,0	9,4	118,0
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	130	3,0	3,3	30,0	161,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,4	0,2	19,3	81,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,3	15,0	73,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,3	10,5	57,3
		24,4	12,2	96,0	595,9
Полдник					
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ	80	4,6	5,0	46,4	248,7
КЕФИР	180	5,3	4,5	7,2	90,0
		9,9	9,5	53,6	338,7
Ужин					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ	200	7,2	6,6	35,2	229,4
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	150	3,4	5,0	35,8	170,2
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	200	0,1	0,0	22,4	90,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,3	15,0	73,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,3	10,5	57,3
		12,2	7,4	78,5	434,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		55,7	43,2	296,1	181 902,0

ответственный: специалист по организации питания Аракелян Г.С.