



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 3 18.06.2025.

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергет.ценн ость (ККАЛ)
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	7,3	0,1	66,1
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ	180	7,4	7,2	27,6	209,3
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,2	15,8	107
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,3	15,0	73,5
		13,48	18,0	58,5	455,9
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
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,2	2,2	13,7	83,8
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ	70	11,5	9,3	6,5	150,5
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,9	3,3	18,7	116,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,4	0,2	19,3	81
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,3	15,0	73,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,3	10,5	57,3
		22,8	16,6	24,4	337
Полдник					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	17,5	12,1	17,2	247
КЕФИР	180	5,3	4,5	7,2	90
		22,8	16,6	24,4	337
Ужин					
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	80	11,2	3,9	9,0	116
СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	150	2,5	4,5	12,2	130
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,0	0,0	8,1	32,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,3	15,0	73,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,3	10,5	57,3
		18,4	9,0	54,8	409,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		77,1	59,7	232,2	1814,5

ответственный: специалист по организации питания Аракелян Г.С.



МЕНЮ

если 12 часов

ДЕНЬ 3 18.06.2025.

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергет.ценн ость (ККАЛ)
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,06	5,1	0,1	46,3
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ	160	6,6	6,4	24,6	186,1
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,2	2,8	14,1	95,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,6	0,2	10,0	49
		11,46	14,5	48,8	376,5
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	30	0,25	0,05	0,75	4,3
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	2,8	2,0	11,0	72,5
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ	50	8,1	6,6	4,6	107,5
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,4	2,8	15,9	98,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,3	0,2	16,0	67,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,6	0,2	10,0	49
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,2	7,0	38,2
		15,9	11,8	64,6	427,75
Полдник					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	80	14,0	12,1	13,8	197,6
КЕФИР	150	4,4	3,8	6,0	75
		18,4	15,9	19,8	272,6
Ужин					
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	50	7,0	2,4	5,6	72,5
СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	120	2,0	3,6	9,8	82,4
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,0	0,0	7,3	29,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,3	15,0	73,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,2	7,0	38,2
		12,9	6,5	44,7	295,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		58,8	49,0	186,9	1412,7