



МЕНЮ

Сад 12 часов
ДЕНЬ 5 20.06.2025.

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
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С ОВСЯННЫМИ ХЛОПЬЯМИ "ГЕРКУЛЕС" С МАСЛОМ И САХАРОМ	180	5,3	5,5	24,4	172,4
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,2	15,8	107,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,3	15,0	73,5
		11,38	16,3	55,3	419,0
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 РИСОВОЙ КРУПОЙ	200	1,6	2,2	11,7	72,6
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФАРША РЫБНОГО	80	12,1	3,2	12,2	126,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,9	3,3	18,7	116,1
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
		22,0	9,6	88,4	532,3
Полдник					
СЫРНИКИ	100	19,6	5,6	20,6	216,4
СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	20	0,0	0,0	3,5	13,9
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,0	0,0	8,1	32,6
		19,7	5,6	32,2	262,9
Ужин					
РАГУ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	200	16,9	15,6	22,9	299,1
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	200	0,2	0,2	17,8	74,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,3	15,0	73,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,3	10,5	57,3
		24,3	18,7	69,9	548,8
		77,8	50,6	255,3	1 807,2

ответственный: специалист по организации питания Аракелян Г.С.



МЕНЮ

ясли 12 часов

ДЕНЬ 5 20.06.2025.

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Завтрак					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,06	5,1	0,1	46,3
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С ОВСЯНЫМИ ХЛОПЬЯМИ "ГЕРКУЛЕС" С МАСЛОМ И САХАРОМ	160	4,7	4,9	21,7	153,2
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,2	2,8	14,1	95,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,6	0,2	10,0	49,0
		9,56	13,0	45,9	343,6
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 РИСОВОЙ КРУПОЙ	150	1,2	1,65	8,9	54,5
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФАРША РЫБНОГО	50	7,6	2,0	7,6	78,8
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	49,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,2	7,0	38,2
		14,9	7,1	66,2	390,7
Полдник					
СЫРНИКИ	80	15,7	4,5	16,5	170,7
СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	15	0,0	0,0	2,6	10,4
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,0	0,0	7,3	29,3
		15,8	4,5	26,4	210,4
Ужин					
РАГУ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	160	13,5	12,5	18,3	239,3
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	30	2,3	0,3	10,5	57,3
		18,4	13,3	59,8	436,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		59,0	38,3	208,0	1 425,6