

**МЕНЮ**

ясли 12 часов

ДЕНЬ 2 22.04.2025.

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
СЫР (ПОРЦИОЯМИ)	10	2,32	2,95	0,0	36,0
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ	160	4,5	5,1	24,7	162,0
НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ С МОЛОКОМ	160	2,4	2,2	12,8	80,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,6	0,2	10,0	49,0
		10,82	10,45	47,5	327,8
II завтрак					
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	1 шт.(100)	0,4	0,4	9,8	44,2
		0,4	0,4	9,8	44,2
Обед					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	150	1,3	4,1	8,9	77,0
ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	50	7,4	5,6	7,5	110,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,7	3,9	21,0	137,5
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	150	0,1	0	19,5	78,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,6	0,2	10,0	49,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,2	7,0	38,2
		16,4	13,6	73,7	485,9
Полдник					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	6,3	6,7	1,2	90,4
РЯЖЕНКА	150	4,5	3,8	9,1	76,5
кондитерское изделие (печенье сахарное)	1 шт(20 г)	1,42	3,9	13,7	92,8
		12,2	14,4	24,0	259,7
Ужин					
котлеты капустные	154	6,7	9,3	25,4	212,0
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,0	0,0	9,0	36,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,6	0,2	10,0	49,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,2	7,0	38,2
		9,8	9,7	51,4	335,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		49,6	48,6	206,4	1452,8

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 2 22.04.2025.

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0,0	36,0
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ	180	5,1	5,7	27,8	182,2
НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	14,4	90,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,3	15,0	73,5
		12,62	11,35	57,2	382,6
II завтрак					
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	1 шт.(100)	0,4	0,4	9,8	44,2
		0,4	0,4	9,8	44,2
Обед					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,5	4,94	11,6	96,9
ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	10,4	7,7	10,2	151,4
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,3	5,3	28,6	187,5
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	180	0,1	0	23,4	94,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,3	15,0	73,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,3	10,5	57,3
		23,0	18,5	99,3	660,8
Полдник					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	8,4	9,0	1,6	120,5
РЯЖЕНКА	180	5,4	4,5	10,9	91,8
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ)	1 шт(20 г)	1,4	3,9	13,7	92,8
		15,2	17,4	26,2	305,1
Ужин					
КОТЛЕТЫ КАПУСТНЫЕ	185	8,0	11,1	30,5	254,4
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	10,0	40,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,3	15,0	73,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,3	10,5	57,3
		12,7	11,7	66,0	452,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		63,9	59,4	258,5	1 817,9