





## МЕНЮ

ясли 12 часов

ДЕНЬ 7 24.06.2025.

| Наименование блюда                                 | Выход      | Химический состав |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|----------------------------------------------------|------------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------------|
|                                                    |            | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |
| Завтрак                                            |            |                   |         |             |                                     |
| СЫР (ПОРЦИОЯМИ)                                    | 7          | 1,6               | 2       | 0,0         | 25,2                                |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С<br>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        | 49,0                                |
|                                                    |            | 13                | 11,4    | 48,7        | 355,4                               |
| 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                                 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ                       | 150        | 1,2               | 3,7     | 7,8         | 69,2                                |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ                                  | 50         | 7,4               | 5,6     | 7,5         | 110,0                               |
| КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С<br>ОВОЩАМИ              | 110        | 2,6               | 2,8     | 25,4        | 136,4                               |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК                                    | 150        | 0,3               | 0,15    | 13,4        | 55,5                                |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ                        | 20         | 1,6               | 0,2     | 10,0        | 49,0                                |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                               | 20         | 1,5               | 0,2     | 7,0         | 38,2                                |
|                                                    |            | 14,85             | 12,7    | 71,9        | 462,55                              |
| 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<br>САХАРНОЕ)         | 1 шт.(20)  | 1,42              | 3,9     | 13,7        | 92,8                                |
|                                                    |            | 12,2              | 14,4    | 24,0        | 259,7                               |
| Ужин                                               |            |                   |         |             |                                     |
| КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С МАСЛОМ                      | 134        | 4,3               | 8,2     | 27,8        | 202,8                               |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ                                    | 120        | 2,6               | 4,9     | 8,9         | 90,4                                |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                      | 180        | 0,0               | 0,0     | 9,0         | 36,0                                |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ                        | 30         | 2,4               | 0,3     | 15,0        | 73,5                                |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                               | 20         | 1,5               | 0,2     | 7,0         | 38,2                                |
|                                                    |            | 8,2               | 8,7     | 58,8        | 350,2                               |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                                     |            | 48,6              | 47,6    | 213,2       | 1472,4                              |

ответственный: специалист по организации питания Аракелян Г.С.