

УТВЕРЖДЕНО  
Заведующий



Меню на 25.07.2025

| Наименование блюда                       | Выход |     | Белки, г |       | Жиры, г |      | Углеводы, г |       | Эн/г, ккал |        |
|------------------------------------------|-------|-----|----------|-------|---------|------|-------------|-------|------------|--------|
|                                          | Ясли  | Сад | Ясли     | Сад   | Ясли    | Сад  | Ясли        | Сад   | Ясли       | Сад    |
| Завтрак 1                                |       |     |          |       |         |      |             |       |            |        |
| Каша геркулесовая молочная               | 160   | 180 | 5,4      | 6,08  | 8,32    | 9,36 | 20,7        | 23,29 | 179,18     | 201,58 |
| Бутерброд с маслом                       | 35    | 45  | 2,49     | 3,2   | 0,74    | 0,95 | 15,84       | 20,36 | 79,35      | 111,77 |
| Кофейный напиток с молоком               | 160   | 180 | 3,67     | 4,13  | 4,04    | 4,54 | 17,21       | 19,36 | 116,28     | 130,81 |
| Рис отварной с маслом, сахаром (диета)   | 130   | 140 | 2,97     | 3,19  | 5,68    | 6,12 | 24,27       | 26,14 | 179,92     | 193,76 |
| Кофейный напиток (диета)                 | 160   | 0   | 1,95     | 0     | 1,18    | 0    | 19,83       | 0     | 94,18      | 0      |
| Кофейный напиток( диета)                 | 0     | 180 | 0        | 2,2   | 0       | 1,32 | 0           | 22,31 | 0          | 105,95 |
| Завтрак 2                                |       |     |          |       |         |      |             |       |            |        |
| Морковь тертая с сахаром                 | 100   | 100 | 1,3      | 1,3   | 0,14    | 0,14 | 18,07       | 18,07 | 81,34      | 81,34  |
| Обед                                     |       |     |          |       |         |      |             |       |            |        |
| Щи со свежей капустой на м/б со сметаной | 160   | 180 | 1,56     | 1,75  | 5,52    | 6,21 | 10,32       | 11,61 | 86,68      | 97,52  |
| Каша пшенная с маслом                    | 120   | 130 | 3,43     | 3,71  | 0,97    | 1,05 | 0,5         | 0,54  | 103,31     | 111,91 |
| Гуляш мясной                             | 60    | 80  | 7,9      | 10,53 | 5,66    | 7,55 | 1,63        | 2,17  | 88,54      | 118,05 |
| Салат овощной                            | 40    | 60  | 0,36     | 0,54  | 6,32    | 9,48 | 1,04        | 1,56  | 62,39      | 93,58  |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)            | 40    | 43  | 2,4      | 2,84  | 0,4     | 0,39 | 17,74       | 16,56 | 75,54      | 114,1  |
| Компот из сухофруктов                    | 160   | 180 | 0,84     | 0,94  | 0       | 0    | 21,56       | 24,26 | 85,94      | 96,68  |
| Полдник                                  |       |     |          |       |         |      |             |       |            |        |
| Кисель из натурального сока              | 130   | 150 | 0        | 0     | 0       | 0    | 12,74       | 14,7  | 52         | 60     |
| Булка с джемом или повидлом              | 40    | 40  | 3,81     | 3,81  | 0,59    | 0,59 | 40,02       | 40,02 | 180,25     | 180,25 |
| Ужин 1                                   |       |     |          |       |         |      |             |       |            |        |
| Рыба по-польски                          | 130   | 140 | 18,05    | 19,43 | 14,11   | 15,2 | 7,13        | 7,67  | 227,45     | 244,95 |
| Булка                                    | 30    | 40  | 1,84     | 2,45  | 0,64    | 0,85 | 12,55       | 16,73 | 64,34      | 85,78  |
| Чай с сахаром                            | 180   | 200 | 10,8     | 12    | 2,76    | 3,07 | 11,7        | 13    | 44,35      | 49,28  |
| Рыба тушеная с овощами (диета)           | 130   | 0   | 12,32    | 0     | 6,47    | 0    | 5,74        | 0     | 130,02     | 0      |

Исполнитель: Медицинская сестра Михайлюкова Е.А. (Михайлюкова Е.А.)