

**МЕНЮ**  
**07 июля 2025г**  
**Сад 3-7 лет**

| №<br>п<br>/<br>п | Наименование блюда                          | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая<br>цен<br>ность<br>(ккал ) | № рецеп<br>туры |
|------------------|---------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------------------|-----------------|
|                  |                                             |              | Белки            | Жиры        | Углево<br>ды |                                           |                 |
|                  | <b>ЗАВТРАК</b>                              |              |                  |             |              |                                           |                 |
| 1                | Каша овсянная молочная<br>«Геркулес» вязкая | 180          | 6,3              | 6           | 28,3         | 217,6                                     | 2008/184        |
| 2                | Бутерброд с маслом                          | 40/7         | 4,7              | 8           | 7,2          | 139,9                                     | 2008/3          |
| 3                | Чай с лимоном и сахаром                     | 180/5        | 0,1              |             | 15,3         | 41,2                                      | 2014/268        |
|                  | <b>Итого за завтрак</b>                     | <b>412</b>   | <b>11,1</b>      | <b>14</b>   | <b>50,8</b>  | <b>398,7</b>                              |                 |
| 1                | Сок фруктовый                               | 100          |                  |             | 12           | 50                                        | 2008/442        |
|                  | <b>Итого за 2-ой завтрак</b>                | <b>100</b>   |                  |             | <b>12</b>    | <b>50</b>                                 |                 |
|                  |                                             |              |                  |             |              |                                           |                 |
|                  | <b>ОБЕД</b>                                 |              |                  |             |              |                                           |                 |
| 1                | Салат «Свеколка»                            | 60           | 0,5              |             | 1,02         | 7,8                                       | 2008            |
| 2                | Щи из свежей капусты с<br>картофелем        | 180          | 1,7              | 4,7         | 8,12         | 105,3                                     | 2012/67         |
| 3                | Макаронные изделия отварные                 | 130          | 3,6              | 3,6         | 20,9         | 155,3                                     | 2008/331        |
| 4                | Котлета мясная                              | 70           | 9                | 21,2        | 10,5         | 20                                        | 2008/272        |
| 5                | Соус томатный с овощами                     | 50           | 0,5,             | 2,70        | 2,90         | 38,40                                     | 2012/349        |
| 6                | Компот из смеси сухофруктов                 | 180          | 0,1              |             | 21           | 94,5                                      | 2008/402        |
| 7                | Хлеб ржано - пшеничный                      | 50           | 3,1              | 0,6         | 15,8         | 92,7                                      | 2008            |
|                  | <b>Итого за обед</b>                        | <b>720</b>   | <b>18</b>        | <b>20,1</b> | <b>77,3</b>  | <b>475,6</b>                              |                 |
|                  |                                             |              |                  |             |              |                                           |                 |
|                  | <b>ПОЛДНИК</b>                              |              |                  |             |              |                                           |                 |
| 1                | Молоко кипяченое                            | 180          | 6                | 4,9         | 7,4          | 159                                       | 2008            |
| 2                | Булочка «Веснушка»                          | 50           | 4,1              | 3,2         | 28,9         | 170,2                                     | 2012/473        |
|                  | <b>Итого за полдник</b>                     | <b>230</b>   | <b>10,1</b>      | <b>8,1</b>  | <b>36,3</b>  | <b>329,2</b>                              |                 |
|                  |                                             |              |                  |             |              |                                           |                 |
|                  | <b>УЖИН</b>                                 |              |                  |             |              |                                           |                 |
| 1                | Картофель отварной                          | 130          | 1,4              | 3,3         | 13,9         | 91,4                                      | 2008/335        |
| 2                | Тефтели рыбные с томатным<br>соусом         | 50/35        | 7                | 7,3         | 14,5         | 171,9                                     | 2008/245        |
| 3                | Кисель из п/ягодного<br>концентрата         | 180          |                  |             | 25,4         | 121,5                                     | 2008/411        |
| 4                | Хлеб пшеничный                              | 40           | 3                | 0,3         | 19,7         | 94                                        | 2008            |
|                  |                                             |              |                  |             |              |                                           |                 |
|                  | <b>Итого за ужин</b>                        | <b>435</b>   | <b>11,4</b>      | <b>10,9</b> | <b>73,5</b>  | <b>478,8</b>                              |                 |
|                  | <b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>                      |              | <b>51</b>        | <b>63</b>   | <b>250</b>   | <b>173,7</b>                              |                 |

Диетсестра  В.А. Кириллова