

## МЕНЮ

07 июля 2025г

Ясли 1 -3 лет

№ п / п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая цен ность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углево ды		
	<b>ЗАВТРАК</b>						
1	Каша овсяная молочная «Геркулес» вязкая	130	4,1	3,9	18,4	125,3	2008/184
2	Бутерброд с маслом	30/5	3,7	6,3	5,8	94,7	2008/3
3	Чай с лимоном и сахаром	150/5			12,8	30,3	2014/268
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>320</i>	<i>7,8</i>	<i>10,2</i>	<i>37</i>	<i>250,3</i>	
1	Сок фруктовый	100			8	33	2008/442
	<i>Итого за 2-ой завтрак</i>	<i>100</i>			<i>8</i>	<i>33</i>	
	<b>ОБЕД</b>						
1	Салат «Свеколка»	30	0,2		0,5	3,9	2008
2	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,4	3,8	6,8	69,4	2012/67
3	Макаронные изделия отварные	100	2,8	2,7	16,1	96,4	2008/331
4	Котлета мясная	50	6,8	16	9,3	209,2	2008/272
5	Соус томатный с овощами	30	0,30	1,62	1,74	23,04	2012/349
6	Компот из смеси сухофруктов	150			17,5	70,3	2008/402
7	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,4	0,5	12,6	66,2	2008
	<i>Итого за обед</i>	<i>550</i>	<i>13,6</i>	<i>23</i>	<i>62,8</i>	<i>515,4</i>	
	<b>ПОЛДНИК</b>						
1	Молоко кипяченое	150	0,7	2,9	5,5	63,8	2008
2	Булочка «Веснушка»	50	3,6	3	27,2	152	2012/473
	<i>Итого за полдник</i>	<i>200</i>	<i>4,3</i>	<i>5,9</i>	<i>32,7</i>	<i>215,8</i>	
	<b>УЖИН</b>						
1	Картофель отварной	110	1,1	2,8	10,7	70,3	2008/335
2	Тефтели рыбные с томатным соусом	50/35	6,1	4,4	6,8	60,6	2008/245
3	Кисель из плодово- ягодного концентрата	150			21,2	84,6	2008/411
4	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	2008
	<i>Итого за ужин</i>	<i>375</i>	<i>9,5</i>	<i>7,4</i>	<i>114,7</i>	<i>286</i>	
	<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>		<b>35</b>	<b>47</b>	<b>255</b>	<b>1301</b>	

Диетсестра



В.А. Кириллова