

МЕНЮ
10 июля 2025г
Ясли 1 -3 лет

№ п/ п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая цен ность (ккал)	№ рецеп туры
			Белк и	Жиры	Углево ды		
	ЗАВТРАК						
1	Омлет с зеленым горошком	130//10	9,8	15,9	7,7	214,7	2012/219
2	Бутерброд с маслом	30/5	1,2	0,2	7,2	70	2014/1
3	Чай с сахаром	150			6,9	27,5	2012/392
	Итого за завтрак	325	11	16,1	21,8	312,2	
1	Сок фруктовый	100			8	33	2008/442
	Итого за 2-ой завтрак	100			8	33	
	ОБЕД						
1	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,6	2,9	1,9	36,5	2011/28
2	Суп с крупой гречневой и курицей	150/7	1,8	1,8	11,3	68,8	2008/98
3	Рис припущенный	100	1,8	2,8	16,4	97,8	2008/326
4	Фрикадельки мясные с соусом томатным	50/30	6,2	16,7	6,8	203,3	2008/292
5	Компот из сухофруктов	150			17,6	70,8	2008/402
6	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,4	0,5	12,6	66,2	2008
	Итого за обед	557	12,8	24,7	66,6	543,4	
	ПОЛДНИК						
1	Напиток кисломолочный ряженка 2,5%	150	2,3	2,4	3,5	45	2008/434
2	Кондитерские изделия (печенье)	30	2,5	3,1	21,1	121,2	2008
	Итого за полдник	180	4,8	5,5	24,6	166,2	
	УЖИН						
1	Макаронные изделия отварные	100	1,1	2,8	10,7	70,3	2008/335
2	Птица (филе) тушеная	50/50	9,7	14,2	2,9	183,6	2008/312
3	Кисель из плодово - ягодного концентрата	150			20,7	82,7	2008/411
3	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	2008
	Итого за ужин	380	13,1	17,2	49,1	407,1	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ		42	64	170	1429	

Диетсестра Кириллова В.А. Кириллова