

МЕНЮ на « 12 » 11 2025 г.

| наименование блюда                      | вес блюда |      | пищевые вещества |       |       |        |          |        | энергетическая<br>ценность |         | номер<br>рецепту<br>ры |
|-----------------------------------------|-----------|------|------------------|-------|-------|--------|----------|--------|----------------------------|---------|------------------------|
|                                         |           |      | белки            |       | жиры  |        | углеводы |        |                            |         |                        |
|                                         | сад       | ясли | сад              | ясли  | сад   | ясли   | сад      | ясли   | сад                        | ясли    |                        |
| Завтрак                                 |           |      |                  |       |       |        |          |        |                            |         |                        |
| Макароны отварные с<br>сыром            | 200       | 200  | 11,16            | 11,16 | 10,28 | 10,28  | 31,77    | 31,77  | 264                        | 264     | 220                    |
| Хлеб пшеничный                          | 40        | 40   | 3,95             | 3,95  | 0,5   | 0,5    | 24,15    | 24,15  | 118                        | 118     |                        |
| Кофейный напиток с<br>молоком           | 180       | 150  | 2,85             | 2,37  | 2,41  | 2,01   | 14,36    | 11,97  | 91                         | 75,83   | 414                    |
| ИТОГО за завтрак                        | 420       | 390  | 17,96            | 17,48 | 13,19 | 12,79  | 70,28    | 67,89  | 473                        | 457,83  |                        |
| 2-й завтрак                             |           |      |                  |       |       |        |          |        |                            |         |                        |
| Сок фруктовый                           | 180       | 150  | 0,9              | 0,75  | 0     | 0      | 18,18    | 15,15  | 76                         | 64      | 418                    |
| ИТОГО за 2-й завтрак                    | 180       | 150  | 0,9              | 0,75  | 0     | 0      | 18,18    | 15,15  | 76                         | 64      |                        |
| Обед                                    |           |      |                  |       |       |        |          |        |                            |         |                        |
| Овощи натуральные<br>соленые или свежие | 60        | 20   | 0,48             | 0,16  | 0,06  | 0,02   | 1,5      | 0,5    | 8,4                        | 2,8     | 70                     |
| Суп-лапша домашняя                      | 200       | 150  | 1,76             | 1,33  | 4,05  | 3,04   | 9,53     | 7,15   | 81,8                       | 61,35   | 94                     |
| Птица отварная                          | 70        | 60   | 14,7             | 12,66 | 9,52  | 8,16   | 0        | 0      | 144,6                      | 124     | 317                    |
| Соус сметанный                          | 40        | 30   | 0,56             | 0,42  | 0,04  | 0,03   | 2,35     | 1,76   | 29,64                      | 22,23   | 372                    |
| Рагу из овощей                          | 150       | 120  | 2,28             | 1,82  | 10,6  | 8,48   | 13,9     | 11,16  | 160,6                      | 128,5   | 148                    |
| Хлеб пшеничный                          | 40        | 20   | 3,95             | 1,58  | 0,5   | 0,2    | 24,15    | 9,66   | 118                        | 47,3    |                        |
| Хлеб ржаной                             | 40        | 20   | 3,3              | 1,98  | 0,6   | 0,36   | 16,7     | 10,02  | 87                         | 52      |                        |
| Компот из сухофрукто                    | 180       | 150  | 0,5              | 0,4   | 0     | 0      | 28,2     | 23,5   | 111,6                      | 93      | 67                     |
| ИТОГО за обед                           | 780       | 570  | 27,53            | 20,35 | 25,37 | 20,29  | 96,33    | 63,75  | 741,64                     | 531,18  |                        |
| Полдник                                 |           |      |                  |       |       |        |          |        |                            |         |                        |
| Булочка домашняя                        | 70        | 50   | 5,1              | 3,64  | 8,76  | 6,26   | 37,74    | 26,96  | 249,2                      | 178     | 452                    |
| Чай с сахаром                           | 180       | 150  | 0,06             | 0,05  | 0,02  | 0,017  | 9,46     | 7,88   | 37,89                      | 31,57   | 411                    |
| ИТОГО за полдник                        | 250       | 200  | 5,16             | 3,69  | 8,78  | 6,277  | 47,2     | 34,84  | 287,09                     | 209,57  |                        |
| ИТОГО за 8 день                         | 1630      | 1310 | 51,55            | 42,27 | 47,34 | 39,357 | 231,99   | 181,63 | 1577,73                    | 1262,58 |                        |

Стоимость детодня 135,00 рублей. Завхоз Болдырева Е.В.Болдырева