

**Меню приготовляемых блюд на 03.06.2025**

|                                             | Ясли           |       |       |               |        | Сад            |       |       |               |        |
|---------------------------------------------|----------------|-------|-------|---------------|--------|----------------|-------|-------|---------------|--------|
| Наименование блюда                          | Выход<br>блюда | Белки | Жиры  | Угле-<br>воды | Ккал.  | Выход<br>Блюда | Белки | Жиры  | Угле-<br>воды | Ккал.  |
| <b>Завтрак</b>                              |                |       |       |               |        |                |       |       |               |        |
| Каша дружба                                 | 153            | 3,77  | 7,05  | 19,95         | 182,99 | 203            | 5,8   | 8,4   | 29,28         | 215,28 |
| Кофейный напиток                            | 150            | 1,05  | 1,5   | 16,8          | 87     | 200            | 1,4   | 2     | 22,4          | 116    |
| Хлеб пшеничный                              | 20             | 2,14  | 0,9   | 8,7           | 54,8   | 30             | 3,22  | 1,36  | 13,06         | 82,2   |
| Масло сливочное                             | 5              | 0,05  | 4,1   | 0,05          | 37,5   | 5              | 0,05  | 4,1   | 0,05          | 37,5   |
| <b>Итого за завтрак</b>                     | 328            | 7,01  | 13,55 | 45,5          | 362,29 | 438            | 10,47 | 15,86 | 64,79         | 450,98 |
|                                             |                |       |       |               |        |                |       |       |               |        |
| <b>2 завтрак</b>                            |                |       |       |               |        |                |       |       |               |        |
| Сок фруктовый                               |                |       |       |               |        |                |       |       |               |        |
|                                             | 80             | 0     | 0     | 9,6           | 40     | 80             | 0     | 0     | 9,6           | 40     |
|                                             |                |       |       |               |        |                |       |       |               |        |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>                   | 80             | 0     | 0     | 9,6           | 40     | 80             | 0     | 0     | 9,6           | 40     |
|                                             |                |       |       |               |        |                |       |       |               |        |
| <b>Обед</b>                                 |                |       |       |               |        |                |       |       |               |        |
| Щи из свежей капусты                        | 150            | 3,99  | 3,2   | 9,61          | 85,76  | 200            | 5,52  | 3,87  | 11,6          | 114,35 |
| Мясная котлета                              | 60             | 9,33  | 6,93  | 9,42          | 137,25 | 80             | 12,44 | 9,24  | 12,56         | 183    |
| Свекла тушеная                              | 120            | 1,96  | 3,6   | 9,8           | 82,25  | 140            | 2,28  | 4,2   | 11,34         | 95,96  |
| Хлеб ржаной                                 | 32             | 2,11  | 0,38  | 10,37         | 52,8   | 40             | 2,64  | 0,48  | 12,96         | 66     |
| Компот из сухофруктов                       | 150            | 0,03  | 0     | 18,57         | 70,65  | 200            | 0,04  | 0     | 24,76         | 94,2   |
| <b>Итого за обед</b>                        | 512            | 17,42 | 14,11 | 67,37         | 428,11 | 660            | 22,92 | 17,79 | 73,22         | 553,51 |
|                                             |                |       |       |               |        |                |       |       |               |        |
| <b>Полдник<br/>совмещенный с<br/>ужином</b> |                |       |       |               |        |                |       |       |               |        |
| Блины                                       | 100            | 8,,32 | 10,8  | 45,75         | 312    | 120            | 9,98  | 12,96 | 54,9          | 374,4  |
| Джем фруктовый                              | 30             | 0     | 0     | 15            | 60     | 50             | 0     | 0     | 25            | 100    |
| Яйцо варенное                               | 40             | 5,1   | 4,6   | 0,3           | 63     | 40             | 5,1   | 4,6   | 0,3           | 63     |
| Чай сладкий                                 | 150            | 0,15  | 0     | 10,5          | 36,48  | 200            | 0,2   | 0     | 14            | 48,64  |
| <b>Итого за полдник</b>                     | 320            | 13,57 | 15,4  | 71,55         | 471,48 | 410            | 15,28 | 17,56 | 94,2          | 586,04 |
| <b>Итого за день</b>                        | 1240           | 38    | 43    | 194           | 1302   | 1588           | 49    | 51    | 242           | 1631   |