

**Меню приготовляемых блюд на 19 мая 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 геркулесовая                           | 153            | 4,76  | 6,38  | 16,4          | 140,25 | 203            | 6,35  | 8,51  | 21,86         | 186,08 |
| Какао с молоком                             | 150            | 2,64  | 2,79  | 19,12         | 108,9  | 200            | 3,52  | 3,72  | 25,49         | 145,2  |
| 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            | 9,59  | 14,17 | 44,27         | 341,45 | 438            | 13,14 | 17,69 | 60,46         | 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>                   |                |       |       |               |        |                |       |       |               |        |
|                                             |                |       |       |               |        |                |       |       |               |        |
| <b>Обед</b>                                 |                |       |       |               |        |                |       |       |               |        |
| Суп рыбный                                  | 150            | 8     | 2,2   | 13,8          | 108,3  | 200            | 10,09 | 2,48  | 18            | 126,5  |
| Рулет с яйцом                               | 80             | 9,98  | 8,11  | 8,04          | 145    | 100            | 12,48 | 10,14 | 10,05         | 181,25 |
| Капуста тушеная                             | 120            | 2,42  | 4,53  | 8,11          | 8,76   | 150            | 3,02  | 5,066 | 10,14         | 109,5  |
| 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     | 18,53         | 70,65  | 200            | 0,04  | 0     | 24,76         | 94,2   |
| <b>Итого за обед</b>                        | 253            | 22,54 | 15,22 | 58,89         | 464,08 | 690            | 28,27 | 18,76 | 75,19         | 577,45 |
|                                             |                |       |       |               |        |                |       |       |               |        |
| <b>Полдник<br/>совмещенный с<br/>ужином</b> |                |       |       |               |        |                |       |       |               |        |
| Сельдь                                      | 40             | 0,8   | 2,4   | 3,2           | 40     | 50             | 1     | 3     | 4             | 50     |
| Картошка пюре                               | 120            | 2,45  | 3,84  | 16,36         | 109,8  | 150            | 3,06  | 4,8   | 20,45         | 137,25 |
| Хлеб пшеничный                              | 20             | 2,14  | 0,9   | 8,7           | 54,8   | 30             | 3,22  | 1,36  | 13,06         | 82,2   |
| Чай сладкий                                 | 150            | 0,15  | 0     | 10,5          | 36,,48 | 200            | 0,2   | 0     | 14            | 48,64  |
| <b>Итого за полдник</b>                     | 330            | 5,54  | 7,14  | 38,76         | 241,08 | 430            | 7,48  | 9,16  | 51,51         | 318,09 |
| <b>Итого за день</b>                        | 1270           | 38    | 37    | 152           | 1087   | 1638           | 49    | 46    | 197           | 1387   |