

Утверждаю
Заведующий МКДОУ: д/с №1
Г.М. Пронина
д/с №1

МЕНЮ-ЯСЛИ/САД

23 июля 2025 год

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл.	Ккал
Завтрак					
Бутерброд с маслом сливочным	35/5 40/5	2,75/ 3,13	4,68/ 4,83	17,5/ 19,99	124,8/ 137,9
Запеканка из творога	100/ 100	14,03/ 14,03	9,64/ 9,64	13,72/ 13,72	197,60/ 197,60
Соус молочный	30/ 30	1,24 1,24	1,03 1,03	2,42 2,42	35,31 35,31
Кофейный напиток с молоком	150 180	1,08 1,3	1,08 1,3	11,67 14,0	76,67 92,0
Итого:					434,38/ 462,81
Второй завтрак					
Яблоко	80/ 80	0,32/ 0,32	0,32/ 0,32	7,84/ 7,84	36,0/ 36,0
Обед					
Помидор свежий	30/ 30	0,33/ 0,33	0,06/ 0,06	1,14/ 1,14	6,9/ 6,9
Свекольник на курином бульоне	180/ 200	4,48 5,78	8,89 9,52	6,62 7,57	104,0/ 106,1
Котлета куриная	60/ 60	14,12/ 14,12	3,6/ 3,6	3,96/ 3,96	107,31/ 107,31
Каша гречневая рассыпчатая	100/ 100	3,0/ 3,0	4,27/ 4,27	14,6/ 14,6	175,33/ 175,33
Соус красный основной	35/ 35	0,48/ 0,48	1,37/ 1,37	2,16/ 2,16	21,7/ 21,7
Компот из сухофруктов с витамином С	150/ 180	0,33/ 0,48	0 0	20,82/ 23,8	84,75/ 90,0
Хлеб ржаной	30/ 40	1,98/ 2,64	0,36/ 0,48	10,26/ 13,68	54,3/ 72,4
Итого:					554,29/ 579,74
Полдник					
Сухари ванильные	40/ 40	3,68/ 3,68	4,32/ 4,32	30,44/ 30,44	173,2/ 173,2
Молоко кипяченое	120/ 120	3,36/ 3,36	3,84/ 3,84	5,64/ 5,64	69,6/ 69,6
Итого:					242,8/ 242,8
Итого за день:					1267,47/ 1321,35