

# МЕНЮ-ЯСЛИ/САД

11 июля 2025 год

| Блюда                                                   | Выход         | Белки         | Жиры          | Угл.            | Ккал                |
|---------------------------------------------------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|---------------------|
| Завтрак                                                 |               |               |               |                 |                     |
| Бутерброд с маслом сливочным                            | 35/5/<br>40/5 | 2,75/<br>3,13 | 4,68/<br>4,83 | 17,5/<br>19,99  | 124,8/<br>137,9     |
| Каша молочная «Дружба»                                  | 150/<br>200   | 4,66/<br>6,21 | 5,79/<br>7,73 | 20,78/<br>27,31 | 150,75/<br>201,0    |
| Какао с молоком                                         | 150/<br>180   | 1,0/<br>1,2   | 1,08/<br>1,3  | 10,83/<br>13,0  | 75,0/<br>90,0       |
| Итого:                                                  |               |               |               |                 | 350,55/<br>428,9    |
| Второй завтрак                                          |               |               |               |                 |                     |
| Яблоко                                                  | 70/<br>70     | 0,28/<br>0,28 | 0,28/<br>0,28 | 6,86/<br>6,86   | 31,5/<br>31,5       |
| Обед                                                    |               |               |               |                 |                     |
| Салат из свежей капусты с помидором                     | 50/<br>50     | 0,71/<br>0,71 | 3,38/<br>3,38 | 2,33/<br>2,33   | 42,3/<br>42,3       |
| Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом курицы | 180/<br>200   | 4,3/<br>6,45  | 3,9/<br>5,16  | 17,51/<br>21,92 | 115,8/<br>163,0     |
| Котлета рыбная                                          | 60/<br>60     | 7,61/<br>7,61 | 2,45/<br>2,45 | 5,33/<br>5,33   | 74,0/<br>74,0       |
| Соус красный основной                                   | 35/<br>35     | 0,48/<br>0,48 | 1,37/<br>1,37 | 2,16/<br>2,16   | 21,7/<br>21,7       |
| Картофельное пюре                                       | 100/<br>100   | 2,04/<br>2,04 | 3,49/<br>3,19 | 12,05/<br>12,05 | 94,66/<br>94,66     |
| Кисель из варенья с витамином С                         | 150/<br>180   | 0,6/<br>0,8   | 0             | 16,7/<br>22,2   | 67,1/<br>78,4       |
| Хлеб ржаной                                             | 30/<br>30     | 1,98/<br>1,98 | 0,36/<br>0,36 | 10,26/<br>10,26 | 54,3/<br>54,3       |
| Итого:                                                  |               |               |               |                 | 469,86/<br>528,36   |
| Полдник                                                 |               |               |               |                 |                     |
| Ряженка                                                 | 120/<br>120   | 3,6/<br>3,6   | 3,84/<br>3,84 | 5,04/<br>5,04   | 69,6/<br>69,6       |
| Пряник                                                  | 50/<br>50     | 2,75/<br>2,75 | 2,9/<br>2,9   | 38,2/<br>38,2   | 183,0/<br>183,0     |
| Итого:                                                  |               |               |               |                 | 252,6/<br>252,6     |
| Итого за день:                                          |               |               |               |                 | 1107,41/<br>1244,26 |