

Утверждаю  
Заведующий МКДОУ: д/с №1  
*Т.М. Прошина*

## МЕНЮ - ЯСЛИ/САД

18 июля 2025 год

| Блюда                                        | Выход<br>(ясли-сад) | Белки<br>-    | Жиры<br>-     | Углеводы<br>-   | Ккал<br>(ясли-сад)  |
|----------------------------------------------|---------------------|---------------|---------------|-----------------|---------------------|
| <b>Завтрак</b>                               |                     |               |               |                 |                     |
| Бутерброд с маслом<br>сливочным              | 35/5<br>35/5        | 2,75/<br>2,75 | 4,68/<br>4,68 | 17,5/<br>17,5   | 124,8/<br>124,8     |
| Суп гречневый<br>молочный                    | 180/<br>200         | 4,32<br>5,76  | 4,97<br>6,63  | 13,71<br>18,28  | 117,0<br>156,0      |
| 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       |
| Всего:                                       |                     |               |               |                 | 316,8/<br>370,8     |
| <b>Второй завтрак</b>                        |                     |               |               |                 |                     |
| Сок                                          | 100/<br>100         | 0,5/<br>0,5   | 0             | 9,1/<br>9,1     | 38,0/<br>38,0       |
| <b>Обед</b>                                  |                     |               |               |                 |                     |
| Салат из белокачанной<br>капусты с помидором | 45/<br>60           | 0,71/<br>0,85 | 3,38/<br>4,06 | 2,33/<br>2,79   | 42,3/<br>50,76      |
| Свекольник на курином<br>бульоне             | 180/<br>200         | 3,38/<br>4,22 | 5,2/<br>6,5   | 11,03/<br>13,77 | 116,11/<br>145,0    |
| Гуляш из курицы                              | 90/<br>100          | 6,88/<br>7,64 | 6,72/<br>7,47 | 15,47/<br>17,19 | 133,80/<br>148,67   |
| Картофельное пюре                            | 100/<br>100         | 2,04/<br>2,04 | 3,49/<br>3,49 | 12,05/<br>12,05 | 94,66/<br>94,66     |
| Кисель из варенья                            | 150/<br>180         | 0,08/<br>0,1  | 0,02/<br>0,03 | 28,73/<br>38,3  | 115,5/<br>154,0     |
| 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       |
| Всего:                                       |                     |               |               |                 | 556,67/<br>647,39   |
| <b>Полдник</b>                               |                     |               |               |                 |                     |
| Пряник                                       | 50/<br>50           | 2,75/<br>2,75 | 2,/<br>2,9    | 38,2/<br>38,2   | 183,0/<br>183,0     |
| Чай с сахаром                                | 150/<br>180         | 0/<br>0       | 0             | 8,98/<br>11,98  | 30,0/<br>43,0       |
| Всего:                                       |                     |               |               |                 | 213,0/<br>226,0     |
| Итого :                                      |                     |               |               |                 | 1124,47/<br>1282,19 |