

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

МЕНЮ-ЯСЛИ/САД

22 июля 2025 год

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл.	Ккал
Завтрак					
Бутерброд маслом сливочным	35/5/ 40/5	2,75/ 3,13	4,68/ 4,83	17,5/ 19,99	124,8/ 137,9
Каша молочная рисовая	150 200	4,16 5,55	5,6 7,47	19,56 26,08	144,0 192,0
Какао с молоком	150 180	1,0/ 1,2	1,08/ 1,3	10,83/ 13,0	75,0/ 90,0
Итого:					343,8/ 419,9
Второй завтрак					
Сок фруктовый	120/ 120	0,6/ 0,6	0	10,92/ 10,92	45,6/ 45,6
Обед					
Салат из свежей моркови с сахаром	50/ 50	0,57/ 0,57	3,0/ 3,0	5,14/ 5,14	49,5/ 49,5
Суп картофельный с рыбой	180/ 200	5,8/ 9,67	3,8/ 4,48	12,12/ 26,56	114,8/ 144,91
Печень по-строгановски	80/ 80	8,09/ 8,09	7,33/ 7,33	1,81/ 1,81	108,0/ 108,0
Картофельное пюре	100/ 100	2,04/ 2,04	3,49/ 3,49	12,05/ 12,05	94,66/ 94,66
Компот из свежих фруктов с витамином С	150 180	0,12 0,14	0,12/ 0,14	17,91/ 21,49	73,2/ 87,84
Хлеб ржаной	30/ 40	1,98/ 2,64	0,36/ 0,48	10,26/ 13,68	54,3/ 72,4
Итого:					494,46/ 557,31
Полдник					
Пряник с начинкой	40/ 40	1,6/ 1,6	2,0/ 2,0	29,6/ 29,6	144,0/ 144,0
Чай с сахаром	150/ 180	0	0	8,98/ 11,98	30,0/ 43,0
Итого:					174,0/ 187,0
Всего:					1057,86/ 1209,81