

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий (Серебрякова Г.И.)  
29.01.2025

**Меню на 29.01.2025**

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
<b>Завтрак 1</b>										
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	0	230	0	6,2	0	8,3	0	25,7	0	201,9
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ (ясли)	170	0	4,6	0	6,2	0	17,4	0	143,8	0
БАТОН	0	50	0	4	0	0,5	0	24,6	0	119
БАТОН (ясли) 35 гр	35	0	2,8	0	0,4	0	17,2	0	83,3	0
МАСЛО ПОРЦИЯМИ	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	75	75
КАКАО С МОЛОКОМ	200	0	2,9	0	2,5	0	24,78	0	133,87	0
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	0	40	0	5,1	0	4,6	0	0,3	0	63
КАКАО С МОЛОКОМ	0	200	0	2,9	0	2,5	0	24,78	0	133,87
<b>Завтрак 2</b>										
СОК	150	200	0,75	1	0,15	0,2	14,85	19,8	64,5	86
<b>На весь день</b>										
Соль	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0
Соль (ясли)	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Обед</b>										
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	0	60	0	1,05	0	9,92	0	7,71	0	124,32
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (ясли)	45	0	0,79	0	7,44	0	5,78	0	93,24	0
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	0	250	0	4,4	0	5,06	0	11,1	0	121,9
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (ясли)	200	0	2,9	0	3,9	0	6,4	0	81,1	0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	0	145	0	3,9	0	5,6	0	29,5	0	170,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (ясли)	110	0	2,38	0	3,14	0	20,89	0	115,41	0
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	0	70	0	6,9	0	6,9	0	2,8	0	119
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ (ясли)	70	0	6,9	0	6,9	0	2,8	0	119	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	0	50	0	2,8	0	0,4	0	20,2	0	98
ХЛЕБ РЖАНОЙ (ясли)	40	0	2,2	0	0,4	0	16,2	0	78,4	0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	0	180	0	0	0	0	0	9,7	0	38,7
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (ясли)	150	0	0	0	0	0	8,8	0	30,94	0
<b>Полдник</b>										
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	182	182	5,1	5,1	4,46	4,46	8,46	8,46	95,37	95,37
ПЕЧЕНЬЕ	25	25	1,9	1,9	2	2	12,6	12,6	69,5	69,5
ЯБЛОКО	100	106	0,4	0,42	0,4	0,42	9,8	10,39	47	49,82
<b>Ужин 1</b>										
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ порция	0	59	0	1,3	0	0,24	0	6,59	0	34,22
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ порция (ясли)	44	0	1,29	0	0,23	0	6,55	0	34,03	0
ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ ЛЕНИВЫЕ	0	200	0	8,77	0	11,84	0	11,37	0	208,42
ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ ЛЕНИВЫЕ (ясли)	182	0	4,45	0	8,8	0	10,34	0	146,21	0
ЧАЙ С САХАРОМ	0	180	0	0	0	0	8,8	0	29,5	0
ЧАЙ С САХАРОМ (ясли)	150	0	0	0	0	0	7,4	0	29,5	0
БАТОН	0	49	0	3,92	0	0,49	0	24,11	0	116,62
БАТОН (ясли) 30 гр	25	0	1,92	0	0,25	0	12,83	0	65,5	0
<b>Рекомендованный ужин 2</b>										

Исполнитель: \_\_\_\_\_()