

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий (Серебрякова Г.И.)
 30.01.2025

Меню на 30.01.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак 1										
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	0	150	0	21,87	0	12,95	0	23,45	0	302,04
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ (ясли)	130	0	18,96	0	11,22	0	20,32	0	261,77	0
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	0	50	0	1	0	3,12	0	3,32	0	45,08
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (ясли)	30	0	0,6	0	1,86	0	1,98	0	27	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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	200	3,2	3,2	2,7	2,7	15,7	15,7	100,7	100,7
Завтрак 2										
СОК	150	200	0,75	1	0,15	0,2	14,85	19,8	64,5	86
На весь день										
Соль	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0
Соль (ясли)	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед										
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ, МОРКОВИ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ. СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ	0	60	0	1	0	5,9	0	4,9	0	82,8
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ, МОРКОВИ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ. СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ (ясли)	45	0	0,8	0	4,5	0	3,6	0	62,2	0
СУП-ЛАПША НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	0	250	0	3,9	0	5,1	0	10,1	0	105
СУП-ЛАПША НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (ясли)	200	0	3,2	0	4,1	0	8,1	0	84	0
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	0	180	0	3,9	0	3,7	0	15,2	0	115,9
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (ясли)	150	0	3,6	0	3,1	0	13,1	0	100,2	0
КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	0	73	0	9,86	0	13,99	0	0	0	173,62
КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ (ясли)	55	0	5,39	0	3,18	0	0,44	0	93,13	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	0	52	0	2,91	0	0,42	0	21,01	0	101,92
ХЛЕБ РЖАНОЙ (ясли)	40	0	2,2	0	0,4	0	16,2	0	78,4	0
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	0	180	0	0,18	0	0,09	0	18,45	0	75,06
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (ясли)	150	0	0,17	0	0	0	15,33	0	62,58	0
Полдник										
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	196	196	5,49	5,49	4,8	4,8	9,11	9,11	102,7	102,7
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	0	75	0	4,8	0	4	0	38,6	0	219,5
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (ясли)	60	0	3,8	0	2,52	0	31,93	0	169,22	0
ЯБЛОКО	0	106	0	0,42	0	0,42	0	10,39	0	49,82
ЯБЛОКО (ясли)	100	0	0,42	0	0,42	0	9,79	0	47	0
Ужин 1										
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	0	24	0	0,19	0	0	0	0,38	0	3,17
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (ясли)	24	0	0,19	0	0	0	0,38	0	3,17	0
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ И КАРТОФЕЛЕМ	0	220	0	26,17	0	14,96	0	27,45	0	348,53
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ И КАРТОФЕЛЕМ (ясли)	180	0	20,94	0	11,97	0	21,96	0	278,82	0
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	0	180	0	0	0	0	0	11,5	0	47,3
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (ясли)	150	0	0	0	0	0	9,7	0	39,7	0
БАТОН	0	49	0	3,92	0	0,49	0	24,11	0	116,62
БАТОН (ясли) 35 гр	25	0	2	0	0,29	0	12,29	0	59,5	0
Рекомендованный ужин 2										

Исполнитель: _____()