

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий (Серебрякова Г.И.)  
31.01.2025

**Меню на 31.01.2025**

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>										
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	0	150	0	8,63	0	10,13	0	5,12	0	164,13
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (ясли)	129	0	7,35	0	10,19	0	4,75	0	164,22	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
СЫР ПОРЦИЯМИ	0	20	0	4,62	0	5,96	0	0	0	73,03
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 ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	0	60	0	0,7	0	4	0	5,5	0	61
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ (ясли)	45	0	0,5	0	2,9	0	3,7	0	43,9	0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	0	220	0	5,7	0	6,1	0	9,4	0	131,8
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (ясли)	200	0	5,2	0	5,6	0	8,5	0	119,8	0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (ясли)	110	0	2,62	0	3,34	0	27,32	0	149,26	0
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	0	100	0	9,6	0	4,4	0	2,2	0	128,7
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	0	150	0	3,58	0	4,57	0	37,4	0	204,36
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ (ясли)	90	0	8,3	0	3,9	0	2	0	112,7	0
ПОДЛИВ	0	50	0	0,4	0	1,9	0	3,5	0	33,7
ПОДЛИВ (ясли)	30	0	0,24	0	1,14	0	2,1	0	20,22	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 ЯБЛОК И ИЗЮМА	0	200	0	0,1	0	0	0	16,5	0	67,6
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ИЗЮМА (ясли)	150	0	0,1	0	0	0	14,3	0	50,7	0
<b>Полдник</b>										
КЕФИР С САХАРОМ	192	192	5,75	5,75	0,19	0,19	7,67	7,67	59,46	59,46
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	0	70	0	4,59	0	8,62	0	38,82	0	250,49
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (ясли)	50	0	3,26	0	6,12	0	27,56	0	177,85	0
ЯБЛОКО	0	104	0	0,42	0	0,42	0	10,19	0	48,88
ЯБЛОКО (ясли)	103	0	0,43	0	0,43	0	10,08	0	48,41	0
<b>Ужин 1</b>										
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	0	60	0	0,9	0	3,9	0	4,2	0	56,3
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ (ясли)	45	0	0,8	0	2,9	0	3,2	0	42,5	0
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	0	200	0	14,9	0	13,7	0	28	0	297,6
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (ясли)	160	0	11,9	0	10,94	0	22,4	0	238,08	0
СОУС СМЕТАННЫЙ	0	52	0	0,62	0	2,29	0	2,39	0	40,04
СОУС СМЕТАННЫЙ (ясли)	52	0	0,62	0	2,29	0	2,39	0	40,04	0
ЧАЙ С САХАРОМ	150	180	0	0	0	0	7,33	8,8	29,42	35,3
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
<b>Рекомендованный ужин 2</b>										

Исполнитель: \_\_\_\_\_()