

УТВЕРЖДАЮ
 заведующий (Демьянова С.А.)
 21.01.2025

Меню на 21.01.2025 (Ясли)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак 1					
КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ (ясли)	150	121,68	4,24	3,62	23,25
БАТОН	25	59,5	1,99	0,29	12,29
МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	37,5	0,05	4,15	0,05
ЧАЙ С МОЛОКОМ	160	39,16	0,71	0,89	10,14
Завтрак 2					
ЯБЛОКО	104	48,88	0,42	0,42	10,19
На весь день					
Соль (ясли)	3				
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ (ясли)	30	29,27	0,33	1,93	2,47
ЩИ (ясли)	150	41,4	1,74	2,46	3,12
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ(ясли)	110	92,69	2,86	4,03	28,67
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ(ясли)	60				
ХЛЕБ РЖАНОЙ (ясли)	20	39,2	1,1	0,2	8,1
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (ясли)	150	62,58	0,17		15,33
Полдник					
КЕФИР (ясли)	161	49,87	4,82	0,16	6,43
ПЕЧЕНЬЕ	15	41,7	1,14	1,2	7,56
БАТОН	20	47,6	1,59	0,23	9,83
Ужин 1					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (ясли)	120	95,7	2,4	2,92	11,4
СУФЛЕ РЫБНОЕ (ясли)	60	55,7	2,6	2,8	2,16
ХЛЕБ РЖАНОЙ(ясли)	20	39,2	1,1	0,2	8,1
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	36,78	0,04		9,15

Меню на 21.01.2025 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак 1					
КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	202	167,31	5,8	5,01	24,5
БАТОН	25	59,5	1,99	0,29	12,29
МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	37,5	0,05	4,15	0,05
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	44,06	0,8	1	11,41
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 1.4.11.12.12ГР	180	178,56	2,62	5,24	30,36
ЧАЙ С САХАРОМ 1.4.11.12.12ГР	180	35,29			8,8
ХЛЕБЦЫ 4.12.12ГР	20	57,2	0,56	0,64	9,04
Завтрак 2					
ЯБЛОКО	104	48,88	0,42	0,42	10,19
ПЕЧЕНЬЕ 12ГР	20	67,8	2,14	0,24	14,24
На весь день					
Соль	5				
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	50	50,83	0,58	3,33	4,58
ЩИ	180	49,68	2,09	2,95	3,74
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	109,55	3,38	4,77	33,89
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	70				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	62,72	1,79	0,26	12,93
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	75,06	0,18	0,09	18,45
Полдник					
КЕФИР	200	61,94	5,99	0,2	7,99
ПЕЧЕНЬЕ	15	41,7	1,14	1,2	7,56
БАТОН	20	47,6	1,59	0,23	9,83
ЧАЙ С САХАРОМ 1.4.11.12.12ГР	180	35,29			8,8
ПЕЧЕНЬЕ 1.4.12.12ГР	20	67,8	2,14	0,24	14,24
Ужин 1					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	127,33	3,17	3,92	14,25
СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	89,56	3,2	3,6	2,36
ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	41,16	1,18	0,17	8,48
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	36,78	0,04		9,15
РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ 4.11.12.12ГР	200	124,44	1,89	5,97	15,77