

УТВЕРЖДАЮ
 заведующий (Демьянова С.А.)
 22.01.2025

Меню на 22.01.2025 (Ясли)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак 1					
ЛАПША МОЛОЧНАЯ (ясли)	170	105,4	3,88	3,33	15
БАТОН	25	59,5	1,99	0,29	12,29
МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	37,5	0,05	4,15	0,05
КАКАО С МОЛОКОМ 170 гр (ясли)	170	113,25	2,45	2,12	20,96
Завтрак 2					
СОК (ясли)	200	86	1	0,2	19,8
На весь день					
Соль (ясли)	3				
Обед					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ (ясли)	40	38,04	0,71	2,58	2,84
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ вегетар. (ясли)	150	57,6	1,42	2,78	5,55
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (ясли)	120	113,2	2,32	4	12
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ (ясли)	60	172,55	13,19	10,84	5,55
ХЛЕБ РЖАНОЙ (ясли)	20	39,2	1,1	0,2	8,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (ясли)	150	30,94			8,8
Полдник					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (ясли)	180	101,6	5,48	4,76	9,08
ПЕЧЕНЬЕ	15	41,7	1,14	1,2	7,56
БАТОН	20	47,6	1,59	0,23	9,83
Ужин 1					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ (ясли)	40	51,02	0,53	1,96	7,38
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА (ясли)	130	316,43	24,19	17,66	15,18
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (ясли)	30	27	0,6	1,86	1,98
БАТОН	20	47,6	1,59	0,23	9,83
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	170	0,86	0,11	0,03	0,03

Меню на 22.01.2025 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак 1					
ЛАПША МОЛОЧНАЯ	200	125,8	4,7	4,9	16
БАТОН	25	59,5	1,99	0,29	12,29
МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	37,5	0,05	4,15	0,05
КАКАО С МОЛОКОМ	200	133,87	2,9	2,5	24,78
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ 1.4.11.12.12ГР	180	280,39	7,84	7,84	44,81
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					
СОК	153	65,79	0,76	0,15	15,15
ПЕЧЕНЬЕ 12ГР	20	67,8	2,14	0,24	14,24
ЯБЛОКО 1.11.12ГР	126	59,22	0,5	0,5	12,35
На весь день					
Соль	5				
Обед					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	59,7	1	4	4,9
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ вегетар.	180	70,45	1,64	3,35	6,55
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	141,17	2,92	4,92	15
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	200	15,29	12,57	6,43
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	72,52	2,07	0,3	14,95
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	38,7			9,7
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ 4ГР	70	38,98	6,09	0,31	0,4
МЯСО ОТВАРНО(СВИНИНА)11.12.12ГР	70				
Полдник					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	104,8	5,6	4,9	9,3
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					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	50	63,17	0,75	2,5	9,25
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	152	369,98	28,28	20,64	17,74
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	45,08	1	3,12	3,32
БАТОН	30	71,4	2,4	0,3	14,76
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	1,01	0,13	0,03	0,04
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ БЕЗ ЯИЦ 4.11.12ГР	150	230,4	10,7	10,6	23,6
ХЛЕБЦЫ 4.12.12ГР	20	57,2	0,56	0,64	9,04