

Согласованно:

Заведующий МДОАУ *М.И.Р.*  
*В.В.Зорин* В.В.

Утверждаю: ген. директор  
ООО "Комбинат питания № 1"  
Н.С.Зубавленко

Меню (ясли) на 3.07.2025г

| Наименование блюда                        | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|-------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|----------|-----------------------------------|
|                                           |                | Белки                | Жиры  | Углеводы |                                   |
| Завтрак 1                                 |                |                      |       |          |                                   |
| Батон нарезной                            | 20             | 1,50                 | 0,58  | 10,28    | 52,40                             |
| Сыр (порциями)                            | 10             | 2,56                 | 2,61  | 0        | 34,3                              |
| Каша пшеничная молочная жидкая            | 140            | 5,18                 | 5,23  | 25,55    | 170,10                            |
| Чай с молоком                             | 180            | 1,35                 | 1,17  | 14,31    | 72,90                             |
| Итого за Завтрак 1                        | 350            | 10,59                | 9,59  | 50,14    | 329,70                            |
| Завтрак 2                                 |                |                      |       |          |                                   |
| Компот из смеси сухофруктов               | 150            | 0,38                 | 0,00  | 20,25    | 67,88                             |
| Итого за Завтрак 2                        | 150            | 0,38                 | 0,00  | 20,25    | 67,88                             |
| Обед                                      |                |                      |       |          |                                   |
| Салат картофельный с кукурузой и морковью | 30             | 0,93                 | 2,07  | 6,57     | 48,60                             |
| Суп картофельный с крупой (пшено)         | 150            | 1,19                 | 1,64  | 9,11     | 54,45                             |
| Печень говяжья по-строгановски            | 70             | 11,45                | 8,78  | 2,74     | 135,55                            |
| Каша гречневая вязкая                     | 110            | 5,03                 | 7,08  | 17,93    | 183,95                            |
| Напиток из плодов шиповника               | 150            | 0,53                 | 0,23  | 16,88    | 72,75                             |
| Хлеб ржано-пшеничный                      | 40             | 2,64                 | 0,48  | 13,60    | 72,40                             |
| Итого за Обед                             | 550            | 21,77                | 20,28 | 66,83    | 567,70                            |
| Полдник                                   |                |                      |       |          |                                   |
| Компот из свежих плодов                   | 150            | 0,38                 | 0,15  | 17,33    | 72,00                             |
| Ватрушка с повидлом                       | 50             | 3,08                 | 1,42  | 34,08    | 161,67                            |
| Итого за Полдник                          | 200            | 3,46                 | 1,57  | 51,41    | 233,67                            |
| Ужин                                      |                |                      |       |          |                                   |
| Тефтели рыбные тушенные                   | 75             | 7,28                 | 2,79  | 8,43     | 88,11                             |
| Рис припущенный                           | 110            | 2,66                 | 3,15  | 26,89    | 146,63                            |
| Чай с сахаром                             | 180            | 0,09                 | 0,00  | 13,50    | 54,00                             |
| Хлеб пшеничный                            | 35             | 2,66                 | 0,28  | 17,22    | 82,25                             |
| Итого за Ужин                             | 400            | 12,69                | 6,22  | 66,04    | 370,99                            |
| Итого за день                             | 1 650          | 48,89                | 37,66 | 254,67   | 1 569,94                          |