



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий \_\_\_\_\_ (Михеева О.Ю.)  
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										
КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	0	200	0	8,26	0	9,16	0	39,35	0	273,48
КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ (ясли)	150	0	6,2	0	6,87	0	29,51	0	205,11	0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (ясли)	46	0	3,8	0	5,5	0	17,28	0	135,7	0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 45/10/5	0	60	0	6,1	0	6,5	0	22,1	0	172,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	0	200	0	3,2	0	2,7	0	15,7	0	100,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 170 гр (ясли)	170	0	2,7	0	2,2	0	13,4	0	85,6	0
Завтрак 2										
СОК	0	104	0	0,52	0	0,1	0	10,3	0	44,72
СОК (ясли)	100	0	0,5	0	0,1	0	9,9	0	43	0
На весь день										
Соль	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0
Соль (ясли)	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед										
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)	40	0	0,71	0	2,58	0	2,84	0	37,78	0
СУП-ЛАПША НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	0	200	0	3,12	0	4,08	0	8,08	0	84
СУП-ЛАПША НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (ясли)	180	0	2,88	0	3,69	0	7,29	0	75,6	0
КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	0	55,6	0	7,51	0	10,66	0	0	0	132,24
КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ (ясли)	50	0	4,9	0	2,89	0	0,4	0	84,66	0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	0	150	0	5,56	0	4,85	0	33,71	0	208,94
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ясли)	120	0	5,88	0	3,84	0	27	0	166,56	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 ИЗЮМА	0	200	0	0,2	0	0,1	0	20,5	0	83,4
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (ясли)	150	0	0,17	0	0	0	15,33	0	62,58	0
Полдник										
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
КЕФИР	0	198	0	5,93	0	0,2	0	7,91	0	61,32
КЕФИР (ясли)	180	0	5,39	0	0,18	0	7,19	0	55,75	0
Ужин 1										

РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	0	70	0	2,2	0	2,4	0	2	0	81
РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ (ясли)	60	0	1,89	0	2,06	0	1,71	0	69,43	0
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 120 гр (ясли)	120	0	1,85	0	2,68	0	8,58	0	73,2	0
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 150 гр	0	150	0	2,28	0	3,36	0	10,74	0	91,5
БАТОН	0	39	0	3,12	0	0,39	0	19,19	0	92,82
БАТОН (ясли) 30 гр	30	0	2,3	0	0,3	0	15,4	0	78,6	0
ЧАЙ	0	180	0	0	0	0	0	8,8	0	35,3
ЧАЙ (ясли)	180	0	0	0	0	0	8,88	0	35,4	0
ЯБЛОКО	0	120	0	0,48	0	0,48	0	11,76	0	56,4
Рекомендованный ужин 2										

Исполнитель: Ст.медсестра \_\_\_\_\_ (Соболева Т.Г.)