

МБДОУ № 42 «Кораблик»
МЕНЮ (возраст 1-3 и 3-7 лет)

28.04.2025г.

Завтрак	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
		ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Каша вязкая ячневая на сгущенном молоке	160/3 200/5	5,07 6,5	5,85 7,5	21,35 27,5	171,01 220,6
Чай с сахаром	160/200	0,04/0,04	0,01/0,01	7,46/9,3	29,87/37,3
Бутерброд с маслом	30/3 37,5/5	2,02 2,54	2,2 3,52	12,06 12,69	69,15 93,5
		7,3/9,08	8,74/11,03	40,87/49,49	313,08/351,4

II – ой завтрак (10.00)	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Сок фруктовый	160/180	0,81/1	0/0	16,15/19,6	68,24/89,2
		0,81/1	0/0	16,15/19,6	68,24/89,2

Обед	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Борщ с фасолью и картоф. со сметаной	160/5 200/8	2,24 4,09	3,2,7 4,5	9,3 11,98	75,7 107
Тефтели	60/80	4,43/5,91	4,91/6,55	5,85/7,79	91,33/114,8
Макароны отварные	120/130	4,56/4,94	0,6/0,65	24,96/27	124/134,4
Икра морковная	30/50	0,66/1,1	2,4/4	3,35/5,58	38,7/64,5
Напиток из плодов шиповника (С- вит.)	160/200	0,54/0,7	0,22/0,68	17,3/21,86	84,27/105,5
Хлеб ржано-пшеничный	35/40	2,33/2,67	0,35/0,39	14,12/16,08	66,55/76
		14,76/19,41	11,75/16,77	74,88/90,29	480,55/602,2

Полдник	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Пудинг из творога с яблоком	80/100	9,3/12,42	8,4/10,5	11,67/14,58	170,77/213,47
Соус фруктовый	15/15	0,47/0,47	0,03/0,03	1,68/2,01	28,8/28,8
Ряженка	135/150	0,07/0,08	0,01/0,01	7,1/8,52	29/34,8
		9,84/12,64	8,44/10,52	20,45/25,11	228,57/256,93

ИТОГО ЗА ДЕНЬ	32,71/42,03	28,93/36,62	152,35/182,92	1090,44/1286,52
----------------------	--------------------	--------------------	----------------------	------------------------

МЕНЮ (возраст 1-3 и 3-7 лет)

29.04.2025г.

Завтрак	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Суп молочный с макар-ми изделиями	150/1,5 200/2,5	4,54 5,68	4,16 5,2	15,04 18,8	116,16 145,2
Кофейный напиток с молоком	160/180	2,53/2,84	2,13/2,41	12,76/14,34	80,85/90,5
Бутерброд с повидлом	25/5 37,5/13	1,48 1,96	2,32 3,09	16,47 21,9	92,75 123,26
		8,55/10,48	8,61/10,7	44,27/55,04	289,76/358,96

II – ой завтрак (10.00)	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Йогурт	135/150	0,6/0,68	0,6/0,68	15,45/17,51	67,23/76,2
		0,6/0,68	0,6/0,68	15,45/17,51	67,23/76,2

Обед	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Щи из свежей капусты с картоф. на м/к бульоне со сметаной	150/5 180/8	6,24 7,49	4,74 5,69	9,68 11,61	108,94 130,7
Жаркое по-домашнему	170/190	20,69/23,13	5,33/5,96	18,5/20,67	205,02/229,14
Икра свекольная	30/50	0,7/1,16	1,74/2,9	3,7/6,2	34,08/56,8
Компот из свежих яблок (С- вита-ия)	170 200	0,14 0,16	0,14 0,16	20,23 23,8	72,89 97,6
Хлеб ржано-пшеничный	35/40	2,33/2,67	0,3/0,37	12,1/15,8	57,04/71,3
		30,1/34,61	12,3/15,1	66,23/78,36	487,48/590,24

Полдник	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Манник	70/85	4,01/4,54	4,27/4,84	35,77/40,54	190,87/216,3
Соус фруктовый	15/15	0,14/0,14	0,01/0,01	2,01/2,01	8,65/8,65
Чай с сахаром	150/180	0,04/0,04	0,01/0,01	7,46/9,3	29,87/37,3
		4,19/4,96	4,29/5,75	44,77/51,52	227,52/270,2

ИТОГО ЗА ДЕНЬ	43,44/50,7	25,8/31,5	170,7/202,4	1072/1290,9
----------------------	-------------------	------------------	--------------------	--------------------

МЕНЮ (возраст 1-3 и 3-7 лет)

30.04.2025г.

Завтрак	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Каша жидкая из овсяных хлопьев «геркулес» с сахаром	150/3 160/5	5,09 5,4	6,58 7	21,19 22,58	155 165,3
Чай с молоком	160/200	2,37/2,95	2,08/2,6	12,71/15,6	79,1/98,8
Бутерброд с сыром	30/10 30/15	3,55 4,2	5,16 6,11	10,92 12,94	104,25 123,5
		11,66/11,9	14,76/14,77	46,84/49,1	357,6/368,35

II – ой завтрак (10.00)	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Снежок	135/150	3,9/4,35	4,3/4,8	5,4/6	59,65/62,7
		3,9/4,35	4,3/4,8	5,4/6	59,65/62,7

Обед	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Бульон из кур с гречками	170/180	2,95/5,36	0,27/0,56	13,77/28,26	69,53/140
Котлеты рубленные из птицы	60/70	7,27/8,49	10,44/12,18	5,92/6,9	147/171,5
Рагу из овощей	120/130	1,94/2,1	10,42/11,3	10,95/11,9	145,2/157,3
Огурец соленый	30/50	0,24/0,4	0/0	0,72/1,2	4,2/7
Компот из свежих плодов (груша) (С – витам-ция)	160 180	0,13 0,14	0,13 0,14	13,77 21,6	55,46 88,2
Хлеб ржано-пшеничный	35/37,5	2,33/2,5	0,35/0,37	14,12/15,08	66,55/71,3
		14,86/18,99	21,61/24,55	59,25/84,94	487,94/635,3

Полдник	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Омлет натуральный с маслом	120/150	11,7/13,5	11,09/12,8	8,88/10,25	204,1/235,5
Чай с лимоном	150/180	0,07/0,08	0,01/0,01	7,1/8,52	29/34,8
		12,86/13,58	11,14/12,81	15,98/18,77	267,65/270,3

ИТОГО ЗА ДЕНЬ	43,3/49,7	51,8/57,9	134,9/160,0	1169,6/1380,2
----------------------	------------------	------------------	--------------------	----------------------

МЕНЮ (возраст 1-3 и 3-7 лет)
05.05.2025г.

Завтрак	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Каша пшенная на сгущ. молоке	150/3 200/5	5,26 7	6,06 8	21,2 28,3	159,7 213
Чай с сахаром	160/180	0,04/0,04	0,01/0,01	6,99/8,38	28/33,6
Бутерброд с повидлом	30/8 37,5/13	2,02 2,54	6,2 7,9	12,06 12,61	112,2 144,5
		7,32/9,58	12,27/16,85	40,72/50,21	301,77/343,8

II – ой завтрак (10.00)	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Сок в ассортименте	150/180	0,9/1	0/0	15,15/18,18	64/89,2
		0,9/1	0	15,15/18,18	64/76

Обед	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Суп картофельный с макарон. изд. и мясными фрикадельками	150/15 155/25	4,53 6,1	3,15 4,03	10,32 11,2	88,41 106,22
Шницель рубленый	50/70	7,92/10,85	5,89/8,08	8/10,99	116,67/160,12
Капуста тушеная	30/50	0,59/0,99	1,11/1,86	2,85/4,75	23,7/39,5
Каша рисовая рассыпчатая (гарнир)	110/130	2,64/3,12	4,4/5,2	26,95/31,8	160,6/189,8
Напиток из плодов шип-ка (С- витамин.)	150/180	0,51/0,61	0,21/0,25	16,22/19,67	79/95
Хлеб ржано-пшеничный	30/37,5	2/2,5	0,3/0,37	12,1/15,08	57,04/71,3
		18,19/24,17	15,06/19,79	76,44/93,49	525,42/661,94

Полдник	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Булочка дорожная	60/80	3,6/4,8	4,8/6,4	17,92/23,89	141,68/188,91
Чай с лимоном	150/3,5 180/7	0,07 0,08	0,01 0,01	7,1 8,52	29 34,8
		3,67/4,88	4,81/6,41	25,02/32,41	170/223,71

ИТОГО ЗА ДЕНЬ	30,6/39,5	36,2/37,7	176,5/194,3	1158,8/1305,5
----------------------	------------------	------------------	--------------------	----------------------

МЕНЮ (возраст 1-3 и 3-7 лет)

06.05.2025г.

Завтрак	Выход блюد	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Суп молочный с макар-ми изделиями	160/1,5 180/2,5	4,54 5,68	4,16 5,2	15,04 18,8	116,16 145,2
Какао с молоком	150/180	2,37/2,95	2,08/2,6	12,71/15,6	79,1/98,8
Бутерброд с сыром	30/10 40/15	4,2 4,33	6,11 6,31	12,94 13,35	123,5 127,42
		11,66/13,11	14,76/14,18	40,69/46,09	357,6/365,1

II – ой завтрак (10.00)	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Ряженка	120/150	4,15/5,22	4,61/5,76	5,76/7,2	84,96/106,2
		4,15/5,22	4,61/5,76	5,76/7,2	84,96/106,2

Обед	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Щи из св. капусты и картоф. на м/к б-не со сметаной	150/5 200/8	6,66 8,32	5,06 6,32	10,3 12,9	116,2 145,2
Тефтели со сметанно-томатным соусом	60/80	5,17/5,91	5,72/6,55	6,82/7,79	106,6/114,8
Картофельное пюре	110/150	2,24/2,64	3,84/4,53	13,25/15,66	104,13/123,06
Икра свекольная	30/50	0,7/1,16	1,74/2,9	3,7/6,2	34,08/56,8
Компот из свежих яблок (С – вит-ия)	150/200	0,12/0,16	0,12/0,16	12,91/23,8	52/97,6
Хлеб ржано-пшеничный	30/37,5	2/2,5	0,3/0,37	12,1/15,08	57,04/71,3
		16,89/21,06	16,78/20,89	59,08/83,85	470,05/620,95

Полдник	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Запеканка из творога	60/100	14,03/17,54	9,64/12,06	13,72/17,15	197,6/247
Чай с сахаром	150/180	0,7/1	0/0,1	11,8/15,7	50,2/66,9
Соус фруктовый	15/15	0,47/0,47	0,03/0,03	6,7/6,7	28,8/28,8
		14,54/18,58	9,68/12,16	27,41/33,29	254,4/315,86

ИТОГО ЗА ДЕНЬ	45,6/54,6	42,5/47,8	155,4/188,4	1192,9/1415,9
----------------------	------------------	------------------	--------------------	----------------------

МЕНЮ (возраст 1-3 и 3-7 лет)

07.05.2025г.

Завтрак	Выход блюد	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Каша жидкая рисовая	150/3 150/5	5,25 5,25	4,27 4,27	26,3 26,3	158,3 158,3
Чай с молоком	160/200	0,04/2,88	0,01/2,54	6,99/15,21	28/96,33
Бутерброд с маслом	35/5 37,5/5	1,48 1,96	2,32 3,09	16,47 21,9	92,75 123,26
		6,77/7,26	6,6/7,37	49,76/56,59	279,05/315,16

II – ой завтрак (10.00)	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Снежок	135/150	3,9/5,22	4,32/5,76	5,4/7,2	56,4/106,2
		3,9/5,22	4,32/5,76	5,4/7,2	56,4/106,2

Обед	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	170/200	5,46/6,43	4,64/5,46	26,5/31,18	170,68/200,8
Птица, тушенная в соусе с овощами	170/200	8,18/10,21	5,21/8,27	15,57/20,8	142,61/198,99
Салат из горошка зеленого консервиров.	30 50	0,9 1,5	1,55 2,6	1,87 3,1	24,4 40,7
Компот из свежих плодов (груша) (С-вит-я)	160 200	0,13 0,15	0,1 0,12	19,2 24	78,4 98
Хлеб ржано-пшеничный	35/37,5	2,33/2,5	0,35/0,37	14,12/15,8	66,55/71,3
		17/20,79	11,88/16,82	77,26/94,16	482,64/609,79

Полдник	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Пирожок печеный с морковью и яйцом	60/70	3,9	2,7/3,15	22,8/26,6	132/254
Сок фруктовый	150/180	0,75/0,9	0/0	15,15/18,18	64/76
		4,65/5,45	2,7/3,15	37,95/44,78	196/230

ИТОГО ЗА ДЕНЬ	34,7/41,6	27,6/35,6	176,1/209,6	1065,2/1323,9
----------------------	------------------	------------------	--------------------	----------------------

МЕНЮ (возраст 1-3 и 3-7лет)

12.05.2025г.

Завтрак	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад
Каша ячневая жидкая на сгущ. молоке с маслом сливочным	160/3 190/5	4,9 6,23	5,66 7,18	21,35 26,38	165,49 209,63
Чай с сахаром	150/180	0,04/0,04	0,01/0,01	6,99/8,38	28/33,6
Хлеб пшеничный	30 40	2,02 2,69	2,2 3,73	12,06 13,35	69,15 98,88
		6,96/8,96	7,87/10,92	40,87/49,03	270,03/345,81

II – ой завтрак (10.00)	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад
Сок фруктовый	150 180	0,75 0,09	0 0,2	15,15 19,6	64 89,2
		0,75/0,9	0/0,2	15,15/19,6	64/89,2

Обед	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад
Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	150/5 200/8	2,1 4,09	3,06 4,51	8,7 11,98	70,95 107
Котлета «улыбка»	70/80	2,8/3,2	8,06/9,2	5,69/6,5	135,22/154,6
Рагу из овощей	110/150	1,78/2,42	9,55/12,81	10,04/13,5	133,1/178,61
Огурец соленый	30/50	0,24/0,4	0/0	0,72/1,2	4,2/7
Компот из свежих яблок (С – вит- я)	150 200	0,12 0,16	0,12 0,16	17,85 23,8	73,2 97,6
Хлеб ржано-пшеничный	30 37,5	2 2,5	0,3 0,37	12,06 15,08	57,04 71,3
		9,04/12,77	21,09/27,05	55,06/72,06	473,71/616,11

Полдник	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад
Манник	75/85	4,01/4,54	4,27/4,84	35,77/40,54	190,87/216,3
Чай с лимоном	150/3,5 180/7	0,07 0,08	0,01 0,01	7,1 8,52	29 34,8
Соус сметанный сладкий	20/20	0,73/0,73	0,87/0,87	1,6/1,6	26,7/26,7
		4,81/5,35	5,15/5,71	44,47/50,66	246,57/277,8

ИТОГО ЗА ДЕНЬ	22,9/28,0	38,8/43,7	156,1/189,9	1090/1315,7
----------------------	------------------	------------------	--------------------	--------------------

МЕНЮ (возраст 1-3 и 3-7 лет)

13.05.2025г.

Завтрак	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад
Каша жидкая манная на молоке	140/3 150/5	4,57 4,9	6,35 6,8	22,96 24,6	162,4 174
Кофейный напиток с молоком	160/180	2,53/2,84	2,13/2,41	12,76/14,34	80,85/90,5
Хлеб пшеничный	30/37,5	2,24/2,8	0,14/0,19	15/18,75	71,1/88,9
Яйцо вареное	40/40	5,08/5,08	4,6/4,6	0,28/0,28	63/63
		11,93/12,83	11,1/11,6	45,23/52,01	324,5/359,5

II – ой завтрак (10.00)	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад
Бифидок	130	3,77	4,16	13,87	76,7
	150	4,35	4,32	14,4	79,65
		3,77/4,35	4,16/4,32	13,87/14,4	76,7/79,65

Обед	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад
Суп картоф. с бобовыми на м/к б-не	150/180	3,3/4	3,15/3,8	9,75/11,7	80,85/96,7
Гуляш из отварного мяса	50/70	12,89/18,05	10,1/14,14	3,27/4,59	156,25/218,7
Каша гречневая рассыпчатая гарнир	110/130	6/7	4,9/5,7	26,4/31,1	174/205,6
Свекла отварная	30/50	1,95/3,25	1,53/2,55	2,64/4,4	14,1/23,5
Напиток из пл. шипов-ка (С – витамин-я)	150 / 180	0,51/0,61	0,21/0,25	16,22/19,67	79/95
Хлеб ржано-пшеничный	30 / 37,5	2/2,5	0,3/0,37	12,06/15,08	57,04/71,3
		27,29/35,53	19,69/26,31	70,89/87,24	547,84/695

Полдник	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад
Запеканка из творога с рисом	80 / 100	6,48/8,1	6/7,5	12/15	132,4/165,5
Сок фруктовый	150/180	0,75/0,9	0/0	15,15/18,18	64/76
Соус фруктовый	50/50	0,47/0,47	0,03/0,03	6,7/6,7	28,8/28,8
		7,7/9,47	6,03/7,53	33,85/39,88	225,2/270,3

ИТОГО ЗА ДЕНЬ	46,69/58,18	40,98/50,24	163,84/195,13	1174,24/1413,3
----------------------	--------------------	--------------------	----------------------	-----------------------

МЕНЮ (возраст 1-3 и 3-7 лет)

14.05.2025г.

Завтрак	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад
Каша жидкая из овсяных хлопьев «Геркулес» с сахаром	150/3 160/5	5,09 5,4	6,58 7	18,53 22,58	154,98 165,3
Чай с молоком	160 180	2,37 2,66	2,08 2,34	12,71 14,31	79,1 88,9
Бутерброд с сыром	30/10 40/15	4,33 4,33	6,31 6,31	13,35 13,35	127,42 127,42
		11,79/12,39	14,97/15,65	44,59/50,24	361,5/381,62

II – ой завтрак (10.00)	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад
Снежок	140 / 150	4/5,22	4,48/5,76	5,6/7,2	58,48/106,2
	140 / 150	4/5,22	4,48/5,76	5,6/7,2	58,48/106,2

Обед	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад
Суп картоф. с клецками на кур. б-не	150/200	3,15/4,2	4,5/6	17,2/22,93	102,2/136,27
Котлеты руб-е из кур, запеч. с соусом молочным	60 / 70	7,27/8,49	10,44/12,18	5,92/6,9	147/171,5
Макароны отварные	110/130	4,18/4,94	0,55/0,65	22,04/22,88	113,7/134,42
Капуста тушеная	30 / 40	0,59/0,99	1,12/1,86	2,82/4,7	23,7/39,5
Компот из с/фруктов (изюм) (С – витаминизация)	150 180	0,12 0,14	0,1 0,12	18,1 21,7	73,5 101,7
Хлеб ржано-пшеничный	30 / 37,5	2/2,5	0,3/0,37	12,06/15,08	57,04/71,3
		17,31/21,26	16,92/21,18	72,46/93,35	490,72/641,19

Полдник	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад
Булочка домашняя	60 / 60	3,6/3,6	4,8/4,8	17,4/17,4	141,68/141,68
Сок фруктовый	150/180	0,75/0,9	0/0	15,15/18,18	64/76
		4,35/4,5	4,8/4,8	32,55/35,58	205,69/217,68

ИТОГО ЗА ДЕНЬ	37,85/43,85	41,57/47,87	165/198,13	1163,38/1403,09
----------------------	--------------------	--------------------	-------------------	------------------------

МЕНЮ (возраст 1-3 и 3-7 лет)

15.05.2025г.

Завтрак	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад
Каша вязкая «Дружба»	160/3 170/5	3,98 4,36	5,37 5,89	21,32 23,37	150,12 164,6
Кофейный напиток на молоке	160 180	2,53 2,84	2,13 2,41	12,76 14,34	80,85 90,5
Бутерброд с маслом	30/3 37,5/5	2,02 2,69	2,2 3,73	12,06 13,35	69,15 98,88
		8,53/9,89	11,7/12,03	46,14/51,06	343,17/353,98

II – ой завтрак (10.00)	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад
Ряженка	120 150	4,15 5,22	4,61 5,76	5,76 7,2	84,96 106,2
		4,15/5,22	4,61/5,76	5,76/7,2	84,96/106,2

Обед	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад
Суп картофельный с рыбой	150 180	16,82 20,19	4,73 5,68	12,15 14,58	158,77 190,53
Рыба, тушеная с овощами	60 / 80	5,74/7,66	2,88/3,85	1,65/2,2	55,5/74
Картофельное пюре	110 130	2,24 2,64	3,84 4,53	13,25 15,66	104,13 123,06
Икра морковная	30/50	0,66/1,1	2,4/4	3,35/5,58	38,7/64,5
Компот из свежих яблок (С – вит.)	150 180	0,12 0,16	0,12 0,16	17,85 23,8	73,2 97,6
Хлеб ржано-пшеничный	30 37,5	2 2,5	0,3 0,37	12,06 15,08	57,04 71,3
		27,58/34,25	14,27/18,59	60,31/76,9	487,34/620,99

Полдник	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад
Омлет натуральный с маслом	130/150	11,7/13,5	11,09/12,8	8,88/10,25	204,1/235,5
Чай с сахаром	150 180	0,04 0,04	0,01 0,01	6,99 8,38	28 33,6
		11,4/13,54	8,58/12,81	25,39/18,63	224/267

ИТОГО ЗА ДЕНЬ	51,66/62,86	41,16/47,46	137,6/153,58	1139,47/1330,66
----------------------	--------------------	--------------------	---------------------	------------------------

МЕНЮ (возраст 1-3 и 3-7лет)

16.05.2025г.

Завтрак	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад
Суп молочный с макар-ми изделиями	150/180	4,54/5,11	4,16/4,68	15,04/16,92	116,16/130,68
Какао с молоком	160/180	3,36/3,67	2,9/3,19	13,82/15,82	94,93/107
Бутерброд с повидлом	30/8 37,5/13	1,48 1,96	2,32 3,09	16,47 21,9	92,75 123,26
		8,99/10,74	10,03/10,96	48,11/54,64	316,64/360,94

II – ой завтрак (10.00)	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад
Плоды свежие (яблоко)	120/120	0,48	0,48	11,76	79,2
		0,48	0,48	11,76	79,2

Обед	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад
Рассольник «Ленинградский» на м/к бульоне со сметаной	150/5 200/8	3,24 4,32	3,5 4,67	11,3 15,06	89,7 119,6
Жаркое по-домашнему	160 190	19,47 23,14	5,02 5,96	17,41 20,68	192,96 229,11
Икра свекольная	30/50	0,7/1,16	1,74/2,9	3,7/6,16	34,8/56,8
Компот из кураги (С – вит-ия)	150 / 200	0,7/1	0/ 0,1	11,8/15,7	50,2/66,9
Хлеб ржано-пшеничный	30 / 37,5	2/2,5	0,3/0,37	12,06/15,08	57,04/71,3
Хлеб пшеничный	30 / 30	2,25	0,15	15	71,1
		27,66/34,37	10,71/14,15	71,27/87,72	495,8/608,06

Полдник	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад
Пирожок печеный с капустой и яйцом	60/70	4,52/5,25	5,23/7,31	20,78/24,24	159,8/186,37
Сок фруктовый	150/180	0,75/0,9	0/0	15,15/18,18	64/76
		5/6,15	5,23/7,31	35,93/42,42	223,8/262,37

ИТОГО ЗА ДЕНЬ	41,9/51,9	26,6/33,1	167,9/202,3	1083,5/1307 0,6
----------------------	------------------	------------------	--------------------	----------------------------