

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
"Детский сад №7 "Антошка"
_____ Д. Б. Зернова

ясли

МЕНЮ на 04.07.2025

Но- мер	Наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
Завтрак									
4/4-1.	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 3 (молоко Урай)	130	3,91	2,66	4,04	0,43	15,23	111,626	0,47
1/31.1	Кофейный напиток с молоком сгущенным (без сахара)	150	2,23	2,01	2,43	0,05	15,5	90,0081	0,28
-	Батон	25	1,93	0	0,75	0,75	13,33	67,38	0
	Масло сливочное	4	0,03	0,03	2,9	0	0,05	26,4256	0
1/5	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,6	0	0,28	62,784	0
15/7	Сок фруктовый	170	0,85	0	0,17	0	17,51	73,508	3,4
Итого за 'Завтрак'			14,02	9,78	14,89	1,23	61,89	431,73	4,15

Обед

33/1	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	40	0,4	0	3,99	3,99	1,9	44,6978	9,11
9/2.1	Рассольник домашний (2 вариант)	180	1,55	0,03	2,53	0,26	11,21	72,0634	7,56
70/6	Мясо кур отварное (порц., без кости)	10	2,21	2,51	0,73	0	0,03	15,5026	0,11
18/2	Сметана	5	0,13	0	0,03	0	0,22	1,2561	0,9
67/6	Паприкаш из говядины с лечо	70	10,51	9,92	10,99	0,07	6,99	168,436	3,26
21/16	Каша гречневая рассыпчатая 2 вариант	100	4,39	0,03	3,65	1,14	22,92	136,283	0
1/28	Напиток из сухофруктов (сахар 10)	150	0,96	0	0,06	0	19,9	75,1555	0,3
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	0
Итого за 'Обед'			22,78	12,49	22,46	5,94	79,83	590,75	21,24

Полдник

13/7-1	Молоко кипяченое (молоко Урай)	180	5,18	5,51	4,18	0	8,29	90,397	0,99
15/17	Кральки домашние (снижен сахар)	50	4,59	1,18	5	0,51	31,34	186,158	1,8
Итого за 'Полдник'			9,76	6,69	9,18	0,51	39,63	276,56	2,79

Ужин

30/1	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	50	0,54	0	3,33	3,33	6,11	54,0792	1,52
35/4-1	Суфле творожное (молоко Урай)	120	17,66	17,59	12,99	2,51	16,82	255,006	1,08
1/18	Молоко сгущенное	20	1,41	1,41	1,67	0	10,88	62,2104	0,2
1/34	Чай с молоком 2 вариант (молоко Урай) (снижен сахар)	180	1,37	1,28	1,12	0,02	10,11	54,0376	0,57
-	Хлеб пшеничный в/с	30	2,23	0	0,24	0,24	15,23	72,0917	0
Итого за 'Ужин'			23,22	20,28	19,35	6,1	59,15	497,42	3,37

Итого за день

69,78 49,24 65,87 13,78 240,51 1796,46 31,55

Содержание, % от калорийности

16

34

50

Шеф-повар _____
Мед. работник _____
Кладовщик _____