

Утверждаю  
Заведующий



Н.С. Соколова

Меню на 29 июля 2025 г.

| Прием пищи             | Наименование блюда                         | Вес<br>блюда,<br>г<br>ясли | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал<br>ясли | Вес<br>блюда,<br>г<br>сад | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал<br>сад | Замена для детей с<br>пищевой аллергией |
|------------------------|--------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------|
| Завтрак                | Каша из овсяных хлопьев<br>Геркулес жидкая | 130                        | 126,7                                       | 150                       | 146,2                                      | Каша Геркулес жидкая,<br>каша гречневая |
|                        | Омлет натуральный                          | 85                         | 123,9                                       | 105                       | 153,0                                      | Яйцо вареное                            |
|                        | Хлеб пшеничный                             | 15                         | 35,4                                        | 15                        | 35,4                                       |                                         |
|                        | Чай с сахаром                              | 150                        | 30                                          | 200                       | 40                                         |                                         |
|                        | <b>Итого</b>                               | <b>380</b>                 | <b>316</b>                                  | <b>470</b>                | <b>374,6</b>                               |                                         |
| Второй<br>завтрак      | Кефир                                      | 150                        | 75,0                                        | 180                       | 90                                         | Чай с сахаром                           |
|                        | <b>Итого</b>                               | <b>150</b>                 | <b>75</b>                                   | <b>180</b>                | <b>90</b>                                  |                                         |
| Обед                   | Щи из свежей капусты с<br>картофелем       | 180                        | 77,94                                       | 200                       | 86,6                                       | Щи без сметаны                          |
|                        | Свекла тушеная в сметане                   | 120                        | 129,6                                       | 150                       | 162                                        | Пюре свекольное                         |
|                        | Котлета из птицы                           | 50                         | 142,1                                       | 60                        | 170,5                                      | Котлета из птицы без<br>хлеба           |
|                        | Хлеб пшеничный                             | 15                         | 35,4                                        | 25                        | 59                                         |                                         |
|                        | Хлеб Дарницкий                             | 15                         | 30                                          | 40                        | 80                                         |                                         |
|                        | Компот из сушеных фруктов                  | 150                        | 54                                          | 200                       | 72                                         |                                         |
|                        | <b>Итого</b>                               | <b>530</b>                 | <b>469,04</b>                               | <b>675</b>                | <b>630,1</b>                               |                                         |
| Уплотненный<br>полдник | Пюре картофельное                          | 120                        | 116                                         | 150                       | 145                                        | Картофель отварной                      |
|                        | Котлета рыбная                             | 60                         | 138,15                                      | 80                        | 184,2                                      | Котлета рыбная без хлеба                |
|                        | Хлеб пшеничный                             | 20                         | 47,2                                        | 20                        | 47,2                                       |                                         |
|                        | Хлеб Дарницкий                             | 20                         | 40                                          | 20                        | 40                                         |                                         |
|                        | Кофейный напиток с молоком                 | 180                        | 90,9                                        | 200                       | 101                                        | Чай с сахаром, кофейный                 |
|                        |                                            |                            |                                             |                           |                                            |                                         |
|                        | <b>Итого</b>                               | <b>600</b>                 | <b>524,25</b>                               | <b>670</b>                | <b>609,4</b>                               |                                         |
|                        | <b>Итого за день</b>                       | <b>1660</b>                | <b>1384,29</b>                              | <b>1995</b>               | <b>1704,1</b>                              |                                         |

Стоимость питания: ясли 140,32 руб  
сад 150,88 руб

Рекомендация для родителей: включить в рацион питания свежие фрукты