

Меню на 7 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 гречневая                       | 150                        | 146,25                                      | 200                       | 195                                        |                                                         |
|                        | Хлеб пшеничный                       | 15                         | 35,4                                        | 20                        | 47,20                                      |                                                         |
|                        | Сыр (порциями)                       | 9                          | 32,4                                        | 13                        | 46,8                                       |                                                         |
|                        | Чай с молоком                        | 180                        | 92,43                                       | 200                       | 102                                        |                                                         |
|                        | <b>Итого</b>                         | <b>354</b>                 | <b>303,05</b>                               | <b>413</b>                | <b>378</b>                                 |                                                         |
| Второй<br>завтрак      | Кисель из повидла                    | 150                        | 75                                          | 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 из свежей капусты<br>без сметаны                     |
|                        | Макаронные отварные                  | 110                        | 123,2                                       | 130                       | 145,6                                      | Макаронные отварные без<br>масла, картофель<br>отварной |
|                        | Бефстроганов из отварного<br>мяса    | 70                         | 177,26                                      | 90                        | 207,91                                     | Мясо отварное, рыба<br>припущенная                      |
|                        | Салат из свеклы                      | 40                         | 37,56                                       | 60                        | 56,34                                      |                                                         |
|                        | Хлеб пшеничный                       | 15                         | 35,4                                        | 20                        | 47,2                                       |                                                         |
|                        | Хлеб дарницкий                       | 0                          | 0                                           | 15                        | 30                                         |                                                         |
|                        | Компот из сушеных фруктов            | 150                        | 54                                          | 200                       | 72                                         |                                                         |
|                        | <b>Итого</b>                         | <b>565</b>                 | <b>505,36</b>                               | <b>715</b>                | <b>645,65</b>                              |                                                         |
| Уплотненный<br>полдник | Запеканка из творога                 | 115                        | 283,67                                      | 150                       | 372                                        | Морковь припущенная,<br>рыба отварная                   |
|                        | Повидло порциями                     | 10                         | 26,2                                        | 20                        | 52,4                                       |                                                         |
|                        | Хлеб пшеничный                       | 20                         | 47,2                                        | 30                        | 70,8                                       |                                                         |
|                        | Хлеб дарницкий                       | 30                         | 60                                          | 30                        | 60                                         |                                                         |
|                        | Какао с молоком                      | 180                        | 96,3                                        | 200                       | 107                                        | Чай с сахаром                                           |
|                        | <b>Итого</b>                         | <b>355</b>                 | <b>513,37</b>                               | <b>430</b>                | <b>662,2</b>                               |                                                         |
|                        | <b>Итого за день</b>                 | <b>1420</b>                | <b>1418,31</b>                              | <b>1750</b>               | <b>1794,8</b>                              |                                                         |

Стоимость питания: ясли 132,60 руб  
сад 159,28 руб

Рекомендация для родителей: включить в рацион питания свежие фрукты и соки