

МЕНЮ
6 августа 2025 г.

Ясли 10 часов



Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,4	5	14,4	120
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ОБЛЕПИХОЙ И САХАРОМ	200	0,2	0,5	6,4	32
БАТОН НАРЕЗНОЙ СТОЛОВЫЙ	32	2,7	0,4	17,1	83
ПОВИДЛО ФРУКТОВОЕ	10	0,1		9,2	37
Итого		7,4	5,9	47,1	272
II Завтрак					
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ С САХОРОМ	180	1,2		0,9	49
СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ П/Ф	70	26	24	21	215
Итого		27,2	24	21,9	264
Обед					
СУП "ВЕГЕТАРИАНСКИЙ"	180	2	5,6	11,4	108
РИС ОТВАРНОЙ	100	1,5	2,8	15,8	95
РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80	10,9	3	3,6	86
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	180	0,1	0,1	8	37
ХЛЕБ БЕЛЫЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ	24	6,6	0,9	4,2	45
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,5	0,1	2,9	14
Итого		21,6	12,5	45,9	385
Уплотненный полдник					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛ.	130	1,6	3	10,3	75
ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	10	0,3	2	0,8	23
КОМПОТ ИЗ КЛУБНИКИ	180	0,4	1	9,8	35
ХЛЕБ БЕЛЫЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ	24	6,6	0,9	4,2	45
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,5	0,1	2,9	14
Итого		9,4	7	28	192
Всего		65,6	49,4	142,9	1113

Утверждаю

и.о. Заведующего
МБДОУ "ЦРР-Д\С №60"
/Кузовкова Татьяна Юрьевна/

МЕНЮ
6 августа 2025 г.

Сад 10 часов



Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	4,4	5,3	15	126
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ОБЛЕПИХОЙ И САХАРОМ	200	0,2	0,5	6,7	33
БАТОН НАРЕЗНОЙ СТОЛОВЫЙ	32	2,7	0,4	17,1	83
ПОВИДЛО ФРУКТОВОЕ	10	0,1		9,2	37
Итого		7,4	6,2	48	279
II Завтрак					
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ С САХОРОМ	200	1,2		0,9	49
СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ П/Ф	70	26	24	21	215
Итого		27,2	24	21,9	264
Обед					
СУП "ВЕГЕТАРИАНСКИЙ"	200	2,2	5,2	12,6	110
РИС ОТВАРНОЙ	120	3	5	26,2	42
РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80	10,9	3	3,6	86
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	200	0,1	0,1	8	37
ХЛЕБ БЕЛЫЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ	24	6,6	0,9	4,2	45
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,5	0,1	2,9	14
Итого		23,3	14,3	57,5	334
Уплотненный полдник					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛ.	150	2,3	3,5	15	101
ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	10	0,3	2	0,8	23
КОМПОТ ИЗ КЛУБНИКИ	200	0,4	1	9,8	35
ХЛЕБ БЕЛЫЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ	24	6,6	0,9	4,2	45
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,5	0,1	2,9	14
Итого		10,1	7,5	32,7	218
Всего		68	52	160,1	1095