

Согласовано

Заведующая

МДОУ "Детский сад №112"

Л.В.Любавцева/

МЕНЮ**31 января 2025 г.****Ясли 12 часов**

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
		Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак						
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	3,5	4,2	17,2	121	0,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,1	1,7	8,1	57	0,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ	20/6	1,5	5,1	9,7	91	0
	356	7,1	11	35	269	0,7
II Завтрак						
СОК	150	0,8	0,2	15,2	65	3
	150	0,8	0,2	15,2	65	3
Обед						
ЩИ РЫБНЫЕ СО СМЕТАНОЙ	180	4,3	3,2	9,8	88	11,6
СУФЛЕ ИЗ МЯСА КУР	60	9,7	11,3	2,1	149	0,8
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	130	13,3	3,4	27,8	195	0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,2		14	56	0,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	39	2,6	0,3	16,7	80	0
	589	30,1	18,2	70,4	568	12,6
Полдник						
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	180			17,8	71	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,5	0,1	9,7	46	0
	199	1,5	0,1	27,5	117	0
Ужин						
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,6	2,3	0,2	32	0
ОВОЩНОЕ АССОРТИ	131	1,9	4,9	10,1	93	12,1
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		6	24	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,5	0,1	9,7	46	0
	350	6,1	7,3	26	195	12,1

Согласовано

Заведующая
МАДОУ "Детский сад №112"
И.В. Любавцева/**МЕНЮ**
31 января 2025 г.**Сад 12 часов**

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
		Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак						
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	4	5	21,4	147	0,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,4	1,9	9,8	66	0,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ	24/8	1,9	6,8	12,3	117	0
	432	8,3	13,7	43,5	330	0,7
II Завтрак						
СОК	150	0,8	0,2	15,2	65	3
	150	0,8	0,2	15,2	65	3
Обед						
ЩИ РЫБНЫЕ СО СМЕТАНОЙ	200	4,9	3,4	10,7	96	12,6
СУФЛЕ ИЗ МЯСА КУР	80	12,1	13,7	2,4	181	0,9
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	150	15,5	3,5	32,5	224	0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,3		15	60	0,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,3	0,4	20,9	100	0
	679	36,1	21	81,5	661	13,7
Полдник						
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200			20,3	81	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,9	0,2	12,2	58	0
	224	1,9	0,2	32,5	139	0
Ужин						
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,6	2,3	0,2	32	0
ОВОЩНОЕ АССОРТИ	151	2,3	6	11,9	111	14,5
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,1	29	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,9	0,2	12,2	58	0
	395	6,9	8,5	31,4	230	14,5