

Согласовано



Заведующая

МАДОУ Детский сад №112"

Я.В. Любавцева/

МЕНЮ

29 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	150	4	5,9	16,6	136	0,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,1	1,6	8	56	0,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С СЫРОМ	20/6	3	1,7	9,8	67	0
	356	9,1	9,2	34,4	259	0,7
II Завтрак						
СОК	144	0,7	0,1	14,5	62	2,9
	144	0,7	0,1	14,5	62	2,9
Обед						
РАССОЛЬНИК С МЯСОМ КУР СО СМЕТАНОЙ	180	5,4	6,4	14,4	139	5,8
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	181	7,6	10,2	11,4	168	15,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,2		12,1	48	0,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,9	81	0
	581	15,8	17	54,8	436	21,5
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	178	5	4,4	8,2	93	0,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,8	46	0
	198	6,5	4,5	18	139	0,9
Ужин						
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	40	0,6		3,4	16	1,6
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	7,6	9,2	5	134	0,1
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		6	24	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,8	46	0
	370	9,8	9,3	24,2	220	1,7

Согласовано

Заведующая

МАДОУ "Детский сад №112"

Л. В. Любавцева/

МЕНЮ

29 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	4,8	7,2	20,9	167	0,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,4	1,9	9,7	66	0,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С СЫРОМ	25/8	1,9	6,8	12,4	118	0
	433	9,1	15,9	43	351	0,7
II Завтрак						
СОК	144	0,7	0,1	14,5	62	2,9
	144	0,7	0,1	14,5	62	2,9
Обед						
РАССОЛЬНИК С МЯСОМ КУР СО СМЕТАНОЙ	200	6,3	8,1	18,1	174	6,2
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	231	8,8	11,9	14	199	19,3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,3		14	56	0,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,1	102	0
	681	18,7	20,4	67,2	531	25,7
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	198	5,5	4,8	9,2	104	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,9	0,2	12,3	58	0
	222	7,4	5	21,5	162	1
Ужин						
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	60	0,9	0,1	5,1	25	2,4
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	9	11	5,9	159	0,2
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,1	29	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,9	0,2	12,3	58	0
	434	11,9	11,3	30,4	271	2,6