

МЕНЮ на 8 июля 2025 год (основное)

| Прием пищи,<br>наименование блюда                   | Возрастная категория от 1,5 до 3 лет |                      |       |        |                                | Возрастная категория от 3 до 7 лет |                      |       |        |                                |
|---|--------------------------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|------------------------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|
|   | Масса порции                         | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Масса порции                       | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) |
|   |                                      | Б                    | Ж     | У      |                                |                                    | Б                    | Ж     | У      |                                |
| <b>Завтрак</b>                                      |                                      |                      |       |        |                                |                                    |                      |       |        |                                |
| Поджаренная из свежих помидоров                     | 50                                   | 0,55                 | 0,1   | 1,9    | 12                             | 50                                 | 0,55                 | 0,1   | 1,9    | 12                             |
| Омлет с сыром                                       | 100                                  | 13,45                | 12,9  | 2,08   | 179,25                         | 120                                | 14,8                 | 15,67 | 2,43   | 211,57                         |
| Чай с шиповником                                    | 180                                  | 0,2                  | 0,05  | 9,47   | 41,2                           | 180                                | 0,2                  | 0,05  | 11,46  | 49,18                          |
| Хлеб пшеничный                                      | 50                                   | 3,8                  | 0,4   | 24,6   | 117,5                          | 70                                 | 5,32                 | 0,56  | 34,44  | 164,5                          |
| <b>Завтрак 2 (10 часов)</b>                         |                                      |                      |       |        |                                |                                    |                      |       |        |                                |
| Банан   | 100                                  | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47                             | 100                                | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47                             |
| <b>Обед</b>   |                                      |                      |       |        |                                |                                    |                      |       |        |                                |
| Салат из морской капусты и моркови с яйцом          | 30                                   | 0,59                 | 1,07  | 1,42   | 18,85                          | 60                                 | 1,33                 | 2,66  | 2,98   | 43,5                           |
| Суп из овощей со сметаной с говядиной               | 180                                  | 4,49                 | 5,66  | 7,32   | 98,84                          | 200                                | 4,64                 | 5,69  | 8,12   | 102,84                         |
| Котлеты мясные (свинина+говядина) с соусом томатным | 70                                   | 10,05                | 7,61  | 6,50   | 135,54                         | 100                                | 10,75                | 10,28 | 8,97   | 172,80                         |
| Каша гречневая                                      | 110                                  | 3,64                 | 3,3   | 22,48  | 133,58                         | 130                                | 4,47                 | 4,12  | 27,62  | 164,69                         |
| Компот из смеси сухофруктов                         | 180                                  | 0,53                 | 0,04  | 14,83  | 62,57                          | 180                                | 0,53                 | 0,04  | 16,82  | 70,55                          |
| Хлеб пшеничный                                      | 20                                   | 1,52                 | 0,16  | 9,84   | 47                             | 20                                 | 1,52                 | 0,16  | 9,84   | 47                             |
| Хлеб ржано-пшеничный                                | 10                                   | 0,56                 | 0,11  | 4,94   | 23,2                           | 20                                 | 1,12                 | 0,22  | 9,88   | 46,4                           |
| <b>Полдник</b>                                      |                                      |                      |       |        |                                |                                    |                      |       |        |                                |
| Пряник  | 30                                   | 2,25                 | 2,94  | 22,32  | 125,1                          | 50                                 | 3,75                 | 4,9   | 37,2   | 208,5                          |
| Молоко Умница                                       | 180                                  | 5,22                 | 5,76  | 8,46   | 108                            | 200                                | 5,8                  | 6,4   | 9,4    | 120                            |
| <b>Ужин</b>   |                                      |                      |       |        |                                |                                    |                      |       |        |                                |
| Котлета из сердца                                   | 73                                   | 11,53                | 7,54  | 2,10   | 121,31                         | 85                                 | 14,01                | 10,76 | 2,85   | 163,05                         |
| Пюре из цветной капусты с картофелем                | 120                                  | 2,98                 | 4,32  | 9,54   | 89,58                          | 150                                | 3,73                 | 5,22  | 11,92  | 110,29                         |
| Чай с молоком                                       | 180                                  | 1,55                 | 1,61  | 10,37  | 62,68                          | 180                                | 1,55                 | 1,61  | 12,36  | 70,66                          |
| Хлеб пшеничный                                      | 40                                   | 3,04                 | 0,32  | 19,68  | 94                             | 50                                 | 3,8                  | 0,4   | 24,6   | 117,5                          |
| Итого пищевая и энергетическая ценность             | Масса порции                         | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Масса порции                       | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) |
|   |                                      | Б                    | Ж     | У      |                                |                                    | Б                    | Ж     | У      |                                |
|   |                                      | 66,35                | 54,29 | 187,65 | 1517,20                        |                                    | 78,27                | 69,24 | 242,59 | 1922,03                        |

МЕНЮ на 8 июля 2025 год (основное)

| Прием пищи,<br>наименование блюда                   | Возрастная категория от 1,5 до 3 лет |                      |       |        |                                | Возрастная категория от 3 до 7 лет |                      |       |        |                                |
|---|--------------------------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|------------------------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|
|   | Масса порции                         | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Масса порции                       | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) |
|   |                                      | Б                    | Ж     | У      |                                |                                    | Б                    | Ж     | У      |                                |
| <b>Завтрак</b>                                      |                                      |                      |       |        |                                |                                    |                      |       |        |                                |
| Поджаренная из свежих помидоров                     | 50                                   | 0,55                 | 0,10  | 1,90   | 12,00                          | 50                                 | 0,55                 | 0,10  | 1,90   | 12,00                          |
| Омлет с сыром                                       | 100                                  | 13,45                | 12,90 | 2,08   | 179,25                         | 120                                | 14,80                | 15,67 | 2,43   | 211,57                         |
| Чай с шиповником                                    | 180                                  | 0,20                 | 0,05  | 9,47   | 41,20                          | 180                                | 0,20                 | 0,05  | 11,46  | 49,18                          |
| Хлеб пшеничный                                      | 50                                   | 3,80                 | 0,40  | 24,60  | 117,50                         | 70                                 | 5,32                 | 0,56  | 34,44  | 164,50                         |
| <b>Завтрак 2 (10 часов)</b>                         |                                      |                      |       |        |                                |                                    |                      |       |        |                                |
| Банан   | 100                                  | 0,40                 | 0,40  | 9,80   | 47,00                          | 100                                | 0,40                 | 0,40  | 9,80   | 47,00                          |
| <b>Обед</b>   |                                      |                      |       |        |                                |                                    |                      |       |        |                                |
| Салат из морской капусты и моркови с яйцом          | 40                                   | 0,59                 | 1,07  | 1,42   | 18,85                          | 60                                 | 1,33                 | 2,66  | 2,98   | 43,50                          |
| Суп из овощей со сметаной с говядиной               | 180                                  | 4,49                 | 5,66  | 7,32   | 98,84                          | 200                                | 4,64                 | 5,69  | 8,12   | 102,84                         |
| Котлеты мясные (свинина+говядина) с соусом томатным | 70                                   | 10,05                | 7,61  | 6,50   | 135,54                         | 100                                | 10,75                | 10,28 | 8,97   | 172,80                         |
| Каша гречневая                                      | 110                                  | 3,64                 | 3,30  | 22,48  | 133,58                         | 130                                | 4,47                 | 4,12  | 27,62  | 164,69                         |
| Компот из смеси сухофруктов                         | 180                                  | 0,53                 | 0,04  | 14,83  | 62,57                          | 180                                | 0,53                 | 0,04  | 16,82  | 70,55                          |
| Хлеб пшеничный                                      | 20                                   | 1,52                 | 0,16  | 9,84   | 47,00                          | 20                                 | 1,52                 | 0,16  | 9,84   | 47,00                          |
| Хлеб ржано-пшеничный                                | 10                                   | 0,56                 | 0,11  | 4,94   | 23,20                          | 20                                 | 1,12                 | 0,22  | 9,88   | 46,40                          |
| <b>Полдник</b>                                      |                                      |                      |       |        |                                |                                    |                      |       |        |                                |
| Пряник  | 30                                   | 2,25                 | 2,94  | 22,32  | 125,10                         | 50                                 | 3,75                 | 4,90  | 37,20  | 208,50                         |
| Молоко Умница                                       | 180                                  | 5,22                 | 5,76  | 8,46   | 108,00                         | 200                                | 5,80                 | 6,40  | 9,40   | 120,00                         |
| <b>Ужин</b>   |                                      |                      |       |        |                                |                                    |                      |       |        |                                |
| Котлета из сердца                                   | 73                                   | 11,53                | 7,54  | 2,10   | 121,31                         | 85                                 | 14,01                | 10,76 | 2,85   | 163,05                         |
| Пюре из цветной капусты с картофелем                | 120                                  | 2,98                 | 4,32  | 9,54   | 89,58                          | 150                                | 3,73                 | 5,22  | 11,92  | 110,29                         |
| Чай с молоком                                       | 180                                  | 1,55                 | 1,61  | 10,37  | 62,68                          | 180                                | 1,55                 | 1,61  | 12,36  | 70,66                          |
| Хлеб пшеничный                                      | 40                                   | 3,04                 | 0,32  | 19,68  | 94,00                          | 50                                 | 3,80                 | 0,40  | 24,60  | 117,50                         |
| Итого пищевая и энергетическая ценность             | Масса порции                         | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Масса порции                       | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) |
|   |                                      | Б                    | Ж     | У      |                                |                                    | Б                    | Ж     | У      |                                |
|   |                                      | 66,35                | 54,29 | 187,65 | 1517,20                        |                                    | 78,27                | 69,24 | 242,59 | 1922,03                        |