



## МЕНЮ

На 9 Декабря 2025 год

| Прием пищи | Наименование блюд                    | Выход Сад/Ясли | Белки | Жиры  | Углеводы | Ккал    |
|------------|--------------------------------------|----------------|-------|-------|----------|---------|
| ЗАВТРАК    | Суп молочный с крупой Ячневой        | 180/2          | 3,61  | 3,81  | 12,62    | 99,30   |
|            |                                      | 150/1,5        | 3,12  | 3,30  | 10,93    | 86,06   |
|            | Хлеб пшеничный                       | 20             | 1,52  | 0,16  | 9,84     | 47,00   |
|            |                                      | 15             | 1,14  | 0,12  | 7,38     | 35,25   |
|            | Сыр «Российский»<br>50%( порциями)   | 13,72          | 3,55  | 4,55  | 0        | 55,00   |
|            |                                      | 10,5           | 2,40  | 3,03  | 0        | 36,60   |
| 2 ЗАВТРАК  | Чай с молоком                        | 180            | 3,67  | 3,19  | 15,82    | 107     |
|            |                                      | 150            | 3,15  | 2,72  | 12,96    | 89      |
| Обед       |                                      |                |       |       |          |         |
|            |                                      |                |       |       |          |         |
|            | Суп картофельный с крупой (пшениной) | 200            | 1,58  | 2,18  | 11,66    | 72,6    |
|            |                                      | 150            | 1,18  | 1,64  | 8,75     | 54,45   |
|            | Плов из птицы                        | 141            | 23,36 | 27,04 | 38,24    | 489,60  |
|            |                                      | 150            | 23,36 | 27,04 | 38,24    | 489,60  |
|            | Компот из свежих плодов (яблоки)     | 180            | 0,43  | 0,25  | 12,66    | 54,61   |
|            |                                      | 150            | 0,36  | 0,21  | 10,55    | 45,51   |
|            | Хлеб пшеничный                       | 32,85          | 2,66  | 0,28  | 17,22    | 82,25   |
|            |                                      | 20             | 1,52  | 0,16  | 9,84     | 47,00   |
|            | Хлеб ржаной                          | 27,42          | 1,98  | 0,36  | 10,02    | 52,2    |
|            |                                      | 30             | 1,98  | 0,36  | 10,02    | 52,2    |
| ПОЛДНИК    | Ватрушка с творогом                  | 60             | 17,54 | 12,05 | 17,15    | 247     |
|            |                                      | 60             | 17,54 | 12,05 | 17,15    | 247     |
|            | Чай с сахаром                        | 200/11         | 0,20  | 0,78  | 16,00    | 65,00   |
|            |                                      | 150/9          | 0,15  | 0,17  | 12,00    | 48,45   |
|            | Итого за день                        | 1502           | 47,79 | 44,52 | 172,89   | 1342,10 |
|            |                                      | 1215           | 42,75 | 40,59 | 135,09   | 1103,56 |