

**МЕНЮ**Дата 14.05 2025 гКатегория: Ясли (с 3 до 7 лет)  
Меню на 1 неделю среда

| Прием пищи,<br>наименование блюда    | Выход<br>блюда<br>(г) | Эн.<br>Ц.<br>(ккал) | Пищевые вещества<br>(г) |      |       | Витамины, мг |      |       |     | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|--------------------------------------|-----------------------|---------------------|-------------------------|------|-------|--------------|------|-------|-----|--------------------------|--------|-------|------|
|                                      |                       |                     | Б                       | Ж    | У     | В1           | С    | А     | Е   | Ca                       | P      | Mg    | Fe   |
| <b>Завтрак</b>                       |                       |                     |                         |      |       |              |      |       |     |                          |        |       |      |
| Кулеш из круп<br>молочный (ячневый)  | 150                   | 130                 | 5                       | 5    | 15    | 0,12         | 2    | 33    | 0,1 | 159,2                    | 155,3  | 40,7  | 0,9  |
| Чай с молоком                        | 180                   | 67                  | 2,0                     | 1,7  | 10,7  | 0            | 0,9  | 13,8  | 0   | 83,7                     | 62     | 9,8   | 0,6  |
| Бутерброд с маслом                   | 15/<br>5              | 136                 | 2,4                     | 7,5  | 14,6  | 0            | 0    | 20    | 0   | 9,3                      | 11,2   | 2,1   | 0,6  |
| <b>Второй завтрак</b>                |                       |                     |                         |      |       |              |      |       |     |                          |        |       |      |
| Сок фруктовый                        | 100                   | 105                 | 1                       | 0    | 25    | 0,4          | 8    | 0     | 0   | 39                       | 35,9   | 19,5  | 0,4  |
| <b>Обед</b>                          |                       |                     |                         |      |       |              |      |       |     |                          |        |       |      |
| Салат из соленных<br>огурцов с луком | 30                    | 14                  | 0,2                     | 1,1  | 0,8   | 0            | 3,6  | 0     | 0   | 6,6                      | 6,9    | 3,5   | 0,8  |
| Борщ                                 | 144<br>/6             | 64                  | 1,1                     | 3,3  | 7,2   | 0            | 4,9  | 3,7   | 0   | 34,3                     | 41,6   | 19,5  | 0,9  |
| Котлеты из<br>говядины с овощами     | 50                    | 190                 | 13                      | 14   | 2     | 0,1          | 0    | 232   | 0   | 63,1                     | 328,3  | 33    | 3,1  |
| Горошница<br>(гороховое пюре)        | 110                   | 144                 | 25,5                    | 2,9  | 16    | 0,5          | 0    | 16,9  | 0   | 55,6                     | 138    | 58,6  | 0,8  |
| Компот из сухих<br>фруктов           | 150                   | 85                  | 0,3                     | 0    | 20,8  | 0,3          | 0,3  | 0     | 0   | 18                       | 11,5   | 4,4   | 11,5 |
| Хлеб пшеничный                       | 20                    | 82                  | 2,2                     | 0,3  | 12,9  | 0            | 0    | 0     | 0   | 5,4                      | 18,4   | 10,5  | 0,5  |
| Хлеб ржаной                          | 40                    | 42                  | 1,3                     | 0,2  | 6,6   | 0            | 0    | 0     | 0   | 3,6                      | 18,4   | 4     | 0,5  |
| <b>Уплотнённый<br/>полдник</b>       |                       |                     |                         |      |       |              |      |       |     |                          |        |       |      |
| Ватрушка с творогом<br>или джемом    | 50                    | 169                 | 3,1                     | 2,1  | 31,5  | 0,1          | 0    | 4,8   | 0   | 11,2                     | 32     | 6,4   | 0,6  |
| Чай с сахаром                        | 150                   | 30                  | 0                       | 0    | 4     | 0            | 0    | 0     | 0   | 0,1                      | 0      | 0     | 0    |
| Овощное рагу                         | 200                   | 220                 | 3                       | 14   | 19    | 0,9          | 11,7 | 0     | 0   | 43,5                     | 0      | 0     | 1    |
| Сосиски, сардельки<br>отварные       | 50                    | 185                 | 12                      | 9    | 12,8  | 0,8          | 0,1  | 25,7  | 0   | 34                       | 17,8   | 22,2  | 1,1  |
| Хлеб пшеничный                       | 20                    | 82                  | 2,2                     | 0,3  | 12,9  | 0            | 0    | 0     | 0   | 5,4                      | 18,4   | 10,5  | 0,5  |
| <b>Всего за день</b>                 | 1470                  | 1745                | 74,3                    | 61,4 | 211,8 | 3,22         | 31,5 | 349,9 | 0,1 | 572                      | 1055,9 | 225,2 | 23,8 |