



Заведующая

с тверждию.
Грачева Н.И.

МЕНЮ

на « 05 »

декабря

2025 г.

Наименование блюд	Энергетическая ценность (Ккал) ясли	Энергетическая ценность (Ккал) сад	Норма выдачи (грамм) ясли	Норма выдачи (грамм) сад
ЗАВТРАК				
Каша жидкая молочная гречневая	127.9	187.97	150	200
Кофейный напиток с молоком	77.4	77.4	180	180
Хлеб пшеничный, масло сливочное	102.2	12.7	20/7	20/10
Итого за завтрак	307.5	392.37	357	410
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
Апельсин	45.3	45.3	100	100
Итого за второй завтрак	45.3	45.3	100	100
ОБЕД				
Рассольник ленинградский	101.97	143.3	180	200
Плов с курицей	236.3	298.2	150	180
Лечо	42.4	73.6	40	60
Компот из смеси сухофруктов	60.8	87.9	150	180
Хлеб ржаной	84	105	40	50
Итого за обед	525.47	708	560	670
ПОЛДНИК				
Молоко кипяченое	102	129.9	180	210
Хлеб пшеничный, варенье	113.09	189.09	20/20	40/20
Итого за полдник	215.09	318.99	220	270
УЖИН				
Рыба припущенная	44	70	60	80
Рагу овощное	182.54	182.54	150	150
Чай с сахаром	24.1	26.8	180	200
Хлеб пшеничный	56	56	20	20
Итого за ужин	306.64	335.34	410	450
ИТОГО (Ккал)/:	1400	1800		

Меню составила: шеф-повар

М.А. Кузьмина