

Утверждаю

заведующая
МБДОУ "Детский сад № 13 "Светлячок"
/Ставицкая Н.Г./

МЕНЮ
9 декабря 2025 г.

Ясли 10,5 часов

| Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------------|-------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (МАНКА) | 150 | 3,91 | 3,82 | 12,35 | 99,41 |
| БАТОН | 30 | 2,77 | 1,08 | 18,04 | 93,24 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,40 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 2,24 | 2,85 | 0,00 | 35,18 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89,00 |
| Итого | | 12,10 | 14,60 | 43,39 | 354,23 |
| II Завтрак | | | | | |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 41,80 |
| Итого | | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 41,80 |
| Обед | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 40 | 0,53 | 2,37 | 3,29 | 36,78 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ | 180 | 3,90 | 4,23 | 18,13 | 126,32 |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 139 | 12,19 | 11,68 | 9,84 | 194,13 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ | 15 | 0,28 | 0,55 | 1,15 | 10,84 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,99 | 0,26 | 12,72 | 61,19 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 0,92 | 0,07 | 6,02 | 28,42 |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 150 | 0,73 | 0,15 | 14,70 | 62,57 |
| Итого | | 20,54 | 19,31 | 65,85 | 520,25 |
| Полдник | | | | | |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ | 40 | 0,48 | 1,89 | 3,08 | 31,00 |
| ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 61 | 4,46 | 9,97 | 3,78 | 122,63 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0,10 | 0,02 | 4,60 | 18,00 |
| ЛИМОН | 5 | 0,05 | 0,01 | 0,15 | 1,66 |
| Итого | | 5,09 | 11,89 | 11,61 | 173,29 |
| Всего | | 38,11 | 46,18 | 130,16 | 1 089,57 |

Медицинская сестра _____ Селезнева О.В.

Зав. производством (шеф-повар) _____ Здорова О.И.