



«Детский сад № 18 «Гармония»

ст. Подгорная»

Е.А.Хасанова

## МЕНЮ

На 17 июня 2025 год

| Прием пищи | Наименование блюд                           | Выход Сад/Ясли | Белки | Жиры  | Углеводы | Ккал    |
|------------|---------------------------------------------|----------------|-------|-------|----------|---------|
| ЗАВТРАК    | Суп молочный с овсяными хлопьями            | 180/2          | 4,33  | 4,57  | 15,14    | 119,16  |
|            |                                             | 150/1,5        | 3,61  | 3,81  | 12,62    | 99,30   |
|            | Хлеб пшеничный                              | 20             | 1,52  | 0,16  | 9,84     | 47,00   |
|            |                                             | 15             | 1,14  | 0,12  | 7,38     | 35,25   |
|            | Сыр полутвёрдый «Российский» 50% (порциями) | 15             | 3,55  | 4,55  | 0,00     | 55,00   |
|            |                                             | 10             | 2,40  | 3,03  | 0,00     | 36,60   |
|            | Какао с молоком (1 вариант)                 | 200            | 3,67  | 3,19  | 15,82    | 107,00  |
|            |                                             | 180            | 3,15  | 2,72  | 12,96    | 89,00   |
| II ЗАВТРАК | Молоко кипячёное                            | 150            | 6,11  | 5,44  | 10,11    | 113,3   |
|            |                                             | 200            | 4,58  | 4,08  | 7,58     | 85,00   |
| ОБЕД       |                                             |                |       |       |          |         |
|            |                                             |                |       |       |          |         |
|            |                                             |                |       |       |          |         |
|            | Свекольник                                  | 200            | 1,74  | 3,53  | 9,67     | 92,62   |
|            |                                             | 150            | 1,31  | 2,65  | 7,25     | 69,46   |
|            | Тефтели 2 – ой вариант                      | 70             | 11,48 | 18,90 | 17,09    | 284,20  |
|            |                                             | 50             | 8,20  | 13,50 | 12,20    | 203,00  |
|            | Соус сметанный с томатом                    | 30             | 0,53  | 1,50  | 2,11     | 24,03   |
|            |                                             | 30             | 0,53  | 1,50  | 2,11     | 24,03   |
|            | Пюре картофельное                           | 130            | 2,65  | 4,16  | 17,71    | 118,95  |
|            |                                             | 110            | 2,25  | 3,52  | 14,98    | 100,65  |
|            | 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                              | 40             | 3,04  | 0,32  | 19,68    | 94,00   |
|            |                                             | 30             | 2,28  | 0,24  | 14,76    | 70,50   |
|            | Хлеб ржаной                                 | 37             | 2,47  | 0,45  | 12,52    | 65,25   |
|            |                                             | 30             | 1,98  | 0,36  | 10,02    | 52,20   |
| ПОЛДНИК    |                                             |                |       |       |          |         |
|            |                                             |                |       |       |          |         |
|            | Запеканка из творога 5%                     | 120            | 21,05 | 14,46 | 20,58    | 296,48  |
|            |                                             | 100            | 17,54 | 12,05 | 17,15    | 247,00  |
|            | Соус молочный сладкий                       | 30             | 1,14  | 0,12  | 7,38     | 35,25   |
|            |                                             | 30             | 1,14  | 0,12  | 7,38     | 35,25   |
|            | Чай с лимоном                               | 200/15/7       | 0,20  | 0,00  | 16,00    | 65,00   |
|            |                                             | 150/11/5       | 0,15  | 0,00  | 12,00    | 48,75   |
|            | Итого за день                               | 1502           | 54,98 | 55,84 | 177,47   | 1443,80 |
|            |                                             | 1215           | 43,79 | 43,46 | 141,68   | 1145,32 |

если 128-77

ср 145-38