

**Меню на 12 февраля 2025 год (возрастная группа с 3-7 лет)**  
**Среда**

| №<br>рецеп-<br>туры | Наименование блюд | Выход<br>Г | Пищевые вещества |           |                 | Энерг<br>ценность<br>ккал |
|---------------------|-------------------|------------|------------------|-----------|-----------------|---------------------------|
|                     |                   |            | Белки<br>г       | Жиры<br>г | Углевод<br>ы, г |                           |
| 1                   | 2                 | 3          | 4                | 5         | 6               | 7                         |

***Завтрак***

|  |                                 |            |              |              |              |               |
|--|---------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
|  | Каша пшеничная молочная         | 205        | 4,4          | 4,06         | 26,99        | 162,0         |
|  | Бутерброд с маслом              | 40         | 2,45         | 7,55         | 14,62        | 136,0         |
|  | сыр                             | 10         | 2,32         | 2,95         | -            | 36,0          |
|  | Кофейный напиток злак.на молоке | 180        | 3,41         | 3            | 18,67        | 110,59        |
|  | <b>ИТОГО</b>                    | <b>435</b> | <b>12,58</b> | <b>17,56</b> | <b>18,67</b> | <b>444,59</b> |

***2 завтрак***

|  |                  |            |             |             |             |              |
|--|------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
|  | Молоко кипяченое | 180        | 5,48        | 4,88        | 9,07        | 102,0        |
|  | <b>ИТОГО</b>     | <b>180</b> | <b>5,48</b> | <b>4,88</b> | <b>9,07</b> | <b>102,0</b> |

***Обед***

|  |                                  |            |              |               |               |               |
|--|----------------------------------|------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
|  | Икра морковная                   | 50         | 1,1          | 2,3           | 5,44          | 46,85         |
|  | Щи из свежей капусты со сметаной | 200        | 1,4          | 3,71          | 8,9           | 72,53         |
|  | Суфле из кур                     | 120        | 11,90        | 11,32         | 0,835         | 271,2         |
|  | Компот из с/фруктов              | 180        | 0,39         | 0,018         | 24,9          | 101,7         |
|  | Хлеб пшеничный                   | 30         | 2,37         | 0,3           | 14,49         | 70,5          |
|  | Хлеб ржаной                      | 50         | 3,3          | 0,6           | 16,7          | 87,0          |
|  | <b>ИТОГО</b>                     | <b>750</b> | <b>20,46</b> | <b>18,248</b> | <b>71,265</b> | <b>649,78</b> |

***Уплотнённый полдник***

|     |                           |             |              |              |               |                |
|-----|---------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 67  | Запеканка рыбная          | 180         | 12,04        | 11,21        | 23,35         | 236,66         |
| 31  | Салат из квашеной капусты | 50          | 0,3          | 4,32         | 3,5           | 53,22          |
|     | Хлеб пшеничный            | 20          | 1,58         | 0,2          | 9,6           | 47,0           |
| 319 | Чай б/сахара              | 180         | 0,36         | 0,09         | 0,07          | 2,5            |
|     | вафля                     | 24          | 0,52         | 0,68         | 18,6          | 77,96          |
|     | Свежий фрукт              | 100         | 0,46         | 0,51         | 14,7          | 47,0           |
|     | <b>ИТОГО</b>              | <b>554</b>  | <b>15,26</b> | <b>17,01</b> | <b>69,82</b>  | <b>464,34</b>  |
|     | <b>Всего за день:</b>     | <b>1919</b> | <b>53,78</b> | <b>57,69</b> | <b>168,82</b> | <b>1660,71</b> |

**Меню на 12 февраля 2025 год (возрастная группа до 3-х лет)**  
**Среда**

| №<br>рецеп-<br>туры               | Наименование блюд                | Выход<br>Г  | Пищевые вещества |               |                  | Энерг-<br>ценность<br>ккал |
|-----------------------------------|----------------------------------|-------------|------------------|---------------|------------------|----------------------------|
|                                   |                                  |             | Белки<br>г       | Жиры<br>г     | Углевод-<br>ы, г |                            |
| 1                                 | 2                                | 3           | 4                | 5             | 6                | 7                          |
| <b><i>Завтрак</i></b>             |                                  |             |                  |               |                  |                            |
|                                   | Каша пшеничная молочная          | 155         | 4,12             | 4,03          | 25,31            | 154,0                      |
|                                   | Бутерброд с маслом               | 25          | 1,2              | 3,8           | 7,31             | 68,0                       |
|                                   | сыр                              | 5           | 1,16             | 1,5           | -                | 18,0                       |
|                                   | Кофейный напиток злак.на молоке  | 150         | 2,837            | 2,474         | 15,57            | 92,004                     |
|                                   | <b>ИТОГО</b>                     | <b>335</b>  | <b>9,317</b>     | <b>11,804</b> | <b>15,57</b>     | <b>332,004</b>             |
| <b><i>2 завтрак</i></b>           |                                  |             |                  |               |                  |                            |
|                                   | Молоко кипяченое                 | 150         | 4,58             | 4,08          | 7,58             | 85,0                       |
|                                   | <b>ИТОГО</b>                     | <b>150</b>  | <b>4,58</b>      | <b>4,08</b>   | <b>7,58</b>      | <b>85,0</b>                |
| <b><i>Обед</i></b>                |                                  |             |                  |               |                  |                            |
|                                   | Икра морковная                   | 40          | 0,88             | 1,84          | 4,35             | 37,48                      |
|                                   | Щи из свежей капусты со сметаной | 150         | 1,028            | 2,315         | 6,723            | 50,162                     |
|                                   | Суфле из кур                     | 100         | 10,42            | 13,58         | 1,002            | 223,56                     |
|                                   | Компот из с/фруктов              | 150         | 0,33             | 0,015         | 20,83            | 84,75                      |
|                                   | Хлеб пшеничный                   | 20          | 1,58             | 0,2           | 9,6              | 47,0                       |
|                                   | Хлеб ржаной                      | 40          | 2,64             | 0,48          | 13,36            | 69,6                       |
|                                   | <b>ИТОГО</b>                     | <b>500</b>  | <b>16,88</b>     | <b>18,43</b>  | <b>55,86</b>     | <b>512,552</b>             |
| <b><i>Уплотнённый полдник</i></b> |                                  |             |                  |               |                  |                            |
|                                   | Запеканка рыбная                 | 140         | 11,4             | 9,42          | 17,65            | 202,0                      |
|                                   | Салат из квашеной капусты        | 40          | 0,24             | 3,42          | 2,22             | 40,05                      |
|                                   | Хлеб пшеничный                   | 20          | 1,58             | 0,2           | 9,6              | 47,0                       |
|                                   | Чай б/сахара                     | 150         | 0,36             | 0,09          | 0,07             | 2,1                        |
|                                   | вафля                            | 20          | 0,52             | 0,68          | 18,6             | 107                        |
|                                   | Свежий фрукт                     | 75          | 0,3              | 0,3           | 7,35             | 33,0                       |
|                                   | <b>ИТОГО</b>                     | <b>445</b>  | <b>14,4</b>      | <b>14,11</b>  | <b>55,49</b>     | <b>431,15</b>              |
|                                   | <b>Всего за день:</b>            | <b>1430</b> | <b>45,18</b>     | <b>48,42</b>  | <b>134,5</b>     | <b>1360,7</b>              |