

# Меню

## 1 февраля 2025 г.

| Прием<br>пищи    | Название блюда                                   | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |       | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецепт. |
|------------------|--------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|-------|--------------------------------|--------------|
|                  |                                                  |              | Б                | Ж     | У     |                                |              |
| ДЕНЬ 1           |                                                  |              |                  |       |       |                                |              |
| ЗАВТРАК          | Каша гречневая<br>молочная                       | 200          | 6.21             | 5.28  | 32.79 | 203                            | 182          |
|                  | Бутерброд с сыром                                | 30\16        | 3.87             | 5.62  | 11.9  | 113.7                          | 3            |
|                  | Какао с молоком                                  | 180          | 3.67             | 3.19  | 15.82 | 107                            | 416          |
| ИТОГО            |                                                  | 426          | 13.75            | 14.09 | 60.51 | 423.7                          |              |
| 2-ОЙ<br>ЗАВТРАК  | Бананы                                           | 100          | 1.50             | 0.50  | 21.00 | 95                             | 386          |
| ОБЕД             | С-т: Из горошка<br>зелёного<br>консервированного | 50           | 1.49             | 2.59  | 3.12  | 41.8                           | 10           |
|                  | Борщ с капустой                                  | 200          | 1.45             | 3.92  | 20.19 | 82.0                           | 63           |
|                  | Жаркое по-<br>домашнему                          | 180          | 8.77             | 8.72  | 26.75 | 138.5                          | 292          |
|                  | Сельдь                                           | 25           | 4.25             | 2.13  |       | 36.0                           | 8            |
|                  | Компот из<br>сухофруктов                         | 180          | 0.479            | 0.024 | 29.96 | 126                            | 394          |
|                  | Хлеб ржаной                                      | 37.5         | 2.47             | 0.45  | 12.52 | 65.25                          |              |
| ИТОГО            |                                                  | 672.5        | 18.9             | 17.83 | 92.56 | 489.55                         |              |
| ПОЛДНИК          | Булочка к чаю                                    | 100          | 9.37             | 7.87  | 28.99 | 334.4                          | 450          |
|                  | Молоко                                           | 150          | 4.56             | 4.06  | 7.55  | 85.0                           | 419          |
|                  |                                                  |              |                  |       |       |                                |              |
|                  |                                                  |              |                  |       |       |                                |              |
| ИТОГО            |                                                  | 250          | 13.93            | 11.93 | 46.54 | 419.4                          |              |
| ВСЕГО<br>ЗА ДЕНЬ |                                                  | 1448.5       | 50.09            | 44.35 | 220.6 | 1427.6                         |              |

**Меню**  
**1 февраля 2025 г.**  
**Ясли**

| Прием<br>пищи    | Название блюда                                   | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |        |        | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецепт. |
|------------------|--------------------------------------------------|--------------|------------------|--------|--------|--------------------------------|--------------|
|                  |                                                  |              | Б                | Ж      | У      |                                |              |
| ДЕНЬ 1           |                                                  |              |                  |        |        |                                |              |
| ЗАВТРАК          | Каша гречневая<br>молочная                       | 150          | 4.65             | 3.96   | 24.6   | 152.2                          | 182          |
|                  | Бутерброд с сыром                                | 30\10        | 2.56             | 3.72   | 7.88   | 75.3                           | 3            |
|                  | Какао с молоком                                  | 150          | 3.05             | 2.65   | 13.18  | 89.16                          | 416          |
| ИТОГО            |                                                  | 340          | 10.26            | 10.33  | 45.66  | 316.66                         |              |
| 2-ОЙ<br>ЗАВТРАК  | Бананы                                           | 100          | 1.50             | 0.50   | 21.00  | 95                             | 386          |
| ОБЕД             | С-т: Из горошка<br>зелёного<br>консервированного | 30           | 0.89             | 1.55   | 1.87   | 25.08                          | 10           |
|                  | Борщ с капустой                                  | 150          | 1.087            | 2.94   | 15.14  | 61.5                           | 63           |
|                  | Жаркое по-<br>домашнему                          | 150          | 8.9              | 5.59   | 22.2   | 115.4                          | 292          |
|                  | Сельдь                                           | 20           | 3.4              | 1.7    |        | 28.8                           | 8            |
|                  | Компот из<br>сухофруктов                         | 150          | 0.399            | 0.019  | 24.9   | 105                            | 394          |
|                  | Хлеб ржаной                                      | 26.2         | 1.72             | 0.31   | 8.74   | 45.58                          |              |
| ИТОГО            |                                                  | 526.2        | 16.39            | 12.11  | 65.35  | 381.36                         |              |
| ПОЛДНИК          | Омлет                                            | 80.0         | 3.04             | 13.52  | 1.28   | 156.32                         | 229          |
|                  | Пряники                                          | 20           | 0.0012           | 0.0012 | 0.014  | 72                             | 608          |
|                  | Хлеб пшеничный                                   | 20           | 1.58             | 0.2    | 9.66   | 47.3                           |              |
|                  | Чай с сахаром                                    | 100          | 0.032            | 0.01   | 5.5    | 22.2                           | 411          |
| ИТОГО            |                                                  | 220          | 4.65             | 13.73  | 16.45  | 297.8                          |              |
| ВСЕГО<br>ЗА ДЕНЬ |                                                  | 1186.2       | 32.8             | 36.67  | 155.96 | 1090.8                         |              |