

У  
Заведующий  
«Детский сад № 20 «  
ст. У  
О.Б.

На 08 апреля 2025 год

| Прием<br>пищи | Наименование блюд                       | Выход<br>Сад/<br>Ясли | Белки | Жиры   | Углеводы | Ккал    |
|---------------|-----------------------------------------|-----------------------|-------|--------|----------|---------|
| ЗАВТРАК       | Суп молочный с<br>крупой ячневой,       | 180/2                 | 4,33  | 4,57   | 15,14    | 119,16  |
|               |                                         | 150/1,5               | 3,61  | 3,81   | 12,62    | 99,3    |
|               | Хлеб пшеничный                          | 20                    | 1,52  | 0,16   | 10,0     | 47,0    |
|               |                                         | 15                    | 1,14  | 0,12   | 7,38     | 35,25   |
|               | Сыр Российский мдж<br>50% порциями      | 15                    | 3,48  | 4,43   | 0        | 54      |
|               |                                         | 10                    | 2,32  | 2,95   | 0        | 36      |
|               | Какао с молоком (1<br>вариант)          | 200                   | 4,2   | 3,63   | 17,28    | 118,67  |
|               |                                         | 180                   | 3,67  | 3,19   | 15,82    | 107     |
| II<br>ЗАВТРАК | Молоко кипяченое<br>2,5%                | 200                   | 6,11  | 5,44   | 10,11    | 113,3   |
|               |                                         | 150                   | 4,58  | 4,08   | 7,58     | 85      |
| ОБЕД          | Овощи отварные с<br>маслом (свекла)     | 50                    | 0,72  | 1,91   | 1,97     | 24,31   |
|               |                                         | 30                    | 0,43  | 1,14   | 1,18     | 14,58   |
|               |                                         |                       |       |        |          |         |
|               | Суп картофельный с<br>крупой пшеничной  | 200                   | 1,58  | 2,18   | 11,66    | 72,6    |
|               |                                         | 150                   | 1,18  | 1,64   | 8,75     | 54,45   |
|               | Тефтели 2-ой вариант                    | 70                    | 11,48 | 18,9   | 17,09    | 284,20  |
|               |                                         | 50                    | 8,2   | 13,5   | 12,2     | 203,0   |
|               | Соус сметанный с<br>томатом             | 30                    | 0,53  | 1,5    | 2,11     | 24,03   |
|               |                                         | 30                    | 0,53  | 1,5    | 2,11     | 24,03   |
|               | Макаронные изделия<br>отварные с маслом | 130                   | 4,76  | 3,65   | 22,85    | 143,4   |
|               |                                         | 110                   | 4,03  | 3,09   | 19,33    | 121,3   |
|               | Компот из свежих<br>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    | 94,0    |
|               |                                         | 30                    | 2,28  | 0,24   | 14,76    | 71,0    |
|               | Хлеб ржано-<br>пшеничный                | 37                    | 2,44  | 0,44   | 15,91    | 74,74   |
| 30            |                                         | 1,98                  | 0,36  | 12,9   | 60,6     |         |
| ПОЛДНИК       | Запеканка из творога<br>5%              | 120                   | 21,05 | 14,46  | 20,58    | 296,48  |
|               |                                         | 100                   | 17,54 | 12,05  | 17,15    | 247     |
|               | Соус молочный<br>сладкий                | 30                    | 0,58  | 1,36   | 3,98     | 30,45   |
|               |                                         | 30                    | 0,58  | 1,36   | 3,98     | 30,45   |
|               | Чай с лимоном                           | 200/11/8              | 0,13  | 0,022  | 11,3     | 45,5    |
|               |                                         | 150/7/4               | 0,07  | 0,01   | 7,1      | 29      |
|               | Итого за день                           | 1702                  | 66,38 | 63,222 | 192,32   | 1596,45 |
|               |                                         | 1365                  | 52,5  | 49,25  | 153,41   | 1263,72 |