

Утверждаю  
Заведующий МДОУ  
«Детский сад № 1 «Тополёк»  
ст. Незлобная»  
\_\_\_\_\_ Д.В.Уголькова

**МЕНЮ**  
на 22 июля 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
		Сад/ Ясли					
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога	<b>120/30</b>	21,05	14,46	20,58	<b>296,48</b>	
		<b>100,2</b>	17,54	12,05	17,15	<b>247</b>	
	соус сладкий	<b>30</b>	0,58	1,36	3,98	<b>30,45</b>	
		<b>30</b>	0,58	1,36	3,98	<b>30,45</b>	
	чай с лимоном	<b>200/11/9</b>	0,13	0,022	11,3	<b>45,5</b>	
		<b>150/7/4</b>	0,07	0,01	7,1	<b>29</b>	
<b>II ЗАВТРАК</b>	Плоды свежие (Яблоки)	<b>100</b>	0,4	0,4	9,8	<b>44</b>	
		<b>100</b>	0,4	0,4	9,8	<b>44</b>	
<b>ОБЕД</b>	Овощи соленые(огурцы)	<b>50</b>	0,4	0,05	0,85	<b>6,5</b>	
		<b>30</b>	0,24	0,03	0,51	<b>3,9</b>	
	Суп картофельный с крупой	<b>200</b>	1,58	2,18	11,66	<b>72,6</b>	
		<b>150</b>	1,18	1,64	8,75	<b>54,45</b>	
	Тефтели 2 вариант)	<b>70</b>	11,48	18,9	17,09	<b>284,2</b>	
		<b>50</b>	8,2	13,5	12,2	<b>203</b>	
	Соус сметанный с томатом	<b>30</b>	0,53	1,5	2,11	<b>24,03</b>	
		<b>30</b>	0,53	1,5	2,11	<b>24,03</b>	
	Макаронные изделия отварные с маслом	<b>135</b>	4,76	3,65	22,85	<b>143,4</b>	
		<b>115</b>	4,03	3,09	19,33	<b>121,3</b>	
	кисель из повидла	<b>180</b>	0,08	0	20,03	<b>80,46</b>	
		<b>150</b>	0,066	0	16,7	<b>67,05</b>	
	Хлеб пшеничный	<b>40</b>	3,04	0,32	19,68	<b>94</b>	
		<b>30</b>	2,28	0,24	14,76	<b>70,5</b>	
	Хлеб ржаной	<b>37</b>	2,44	0,44	15,91	<b>74,74</b>	
		<b>30</b>	1,98	0,36	12,9	<b>60,6</b>	
	<b>ПОЛДНИК</b>	Каша жидкая молочная пшеничная	<b>150/3,75</b>	3	3,96	17,13	<b>116,13</b>
			<b>130/3,25</b>	3,46	4,57	19,76	<b>134</b>
Хлеб пшеничный		<b>20</b>	1,52	0,16	9,84	<b>47</b>	
		<b>15</b>	1,14	0,12	7,38	<b>35,25</b>	
сыр		<b>15</b>	3,55	4,55	0	<b>55</b>	
		<b>10</b>	2,4	3,03	0	<b>36,6</b>	
Кофейный напиток с молоком 1 вариант		<b>180</b>	2,81	2,39	12,75	<b>83,9</b>	
		<b>150</b>	2,34	2	10,63	<b>70</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>сад</b>	<b>987</b>	<b>57,35</b>	<b>54,342</b>	<b>195,56</b>	<b>1498,39</b>	
	<b>ясли</b>	<b>890,2</b>	<b>46,436</b>	<b>43,9</b>	<b>163,06</b>	<b>1231,13</b>	