

Возрастная категория:  
Ясли-1-3 лет;  
Сад-3-7 лет.

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ "Золотая рыбка"  
\_\_\_\_\_ Е.В. Маляева

МЕНЮ  
на 4 июля 2025 года

|                                                          | Выход  |        | Калорийность порции |        | Примечание     |
|----------------------------------------------------------|--------|--------|---------------------|--------|----------------|
|                                                          | ясли   | сад    | ясли                | сад    | по замене блюд |
| Завтрак:                                                 |        |        |                     |        |                |
| Бутерброд с маслом                                       | 25/5.  | 30/5.  | 1163                | 136    |                |
| Суп молочный с макаронами                                | 150    | 200    | 109                 | 145    |                |
| Макароны отварные с маслом *                             | 120    | 130    | 109                 | 124    |                |
| Какао с молоком сгущенным                                | 180    | 180    | 107                 | 107    |                |
| Чай с сахаром *                                          | 180    | 180    | 29                  | 29     |                |
| Второй завтрак:                                          |        |        |                     |        |                |
| Ряженка                                                  | 150    | 150    | 75                  | 75     |                |
| Обед:                                                    |        |        |                     |        |                |
| Салат "Витаминный"                                       | 30     | 50     | 25                  | 42     |                |
| Рассольник ленинградский                                 | 150    | 200    | 73                  | 97     |                |
| Биточек паровой из говядины                              | 60     | 80     | 110                 | 149    |                |
| Каша вязкая пшеничная                                    | 110    | 130    | 112                 | 132    |                |
| Кисель из кураги**                                       | 150    | 180    | 65                  | 78     |                |
| Кисель из кураги без аск.к-ты*                           | 150    | 180    | 65                  | 78     |                |
| Хлеб пшеничный обогащенный витамин-и и микроэл-ми        | 29     | 42     | 70,2                | 101,6  |                |
| Хлеб ржано- пшеничный обогащенный витамин-и и микроэл-ми | 34     | 42     | 69,9                | 86,2   |                |
| Уплотненный полдник:                                     |        |        |                     |        |                |
| Пудинг из творога с яблоком со сметаной                  | 130/25 | 150/30 | 209/48              | 324/48 |                |
| Чай с сахаром                                            | 180    | 200    | 29                  | 34     |                |
| Йогурт                                                   | 110    | 110    | 90                  | 90     |                |
| Кондитерские изделия (печенье)                           | 25     | 35     | 87                  | 104    |                |

\*замена блюд детям с пищевой аллергией;

\*\* -витаминизация 3-го блюда аскорбиновой кислотой: сад-45мг, ясли 41мг;

Сведения о пищевой ценности (содержание белков, жиров, углеводов, а также витаминов, макро- и микроэлементов) представлены в перспективном десятидневном меню.

Рекомендация на ужин: сок фруктовый.