

# Меню на 14.08.2025

МБОУ «Детский сад № 5 «Елочка»



| Прием пищи               | Наименование блюда      | 1,5-3 лет | 3-7 лет | 1,5-3 лет               | 3-7 лет        | 1,5-3 лет    | 3-7 лет      | 1,5-3 лет    | 3-7 лет      | 1,5-3 лет     | 3-7 лет       |
|--------------------------|-------------------------|-----------|---------|-------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| День 14                  |                         | Всё блюда |         | Энергетическая ценность |                | Белки        |              | Жиры         |              | Углеводы      |               |
| Завтрак                  | Суп молочный            | 180       | 200     | 85                      | 95,00          | 3,09         | 3,44         | 3,3          | 3,67         | 10,77         | 11,96         |
|                          | Какао с молоком         | 150       | 180     | 101                     | 121,00         | 2,9          | 3,87         | 2,61         | 3,48         | 17,18         | 22,90         |
|                          | Батон/масло/сыр         | 20/6/7    | 30/9/10 | 115,52                  | 171,58         | 3,44         | 5,03         | 6,99         | 10,33        | 10,34         | 15,52         |
|                          | <b>10:00 Груши</b>      | 110       | 130     | 50,6                    | 59,80          | 0,44         | 0,52         | 0,33         | 0,39         | 11,33         | 13,39         |
| <b>Итого за завтрак:</b> |                         |           |         | <b>352,12</b>           | <b>447,38</b>  | <b>9,87</b>  | <b>12,86</b> | <b>13,23</b> | <b>17,87</b> | <b>49,62</b>  | <b>63,77</b>  |
| Обед                     | Рассольник со сметаной  | 180       | 200     | 89                      | 99,00          | 1,7          | 1,80         | 4            | 4,50         | 12,5          | 13,90         |
|                          | Рис отварной            | 130       | 150     | 171                     | 197,00         | 3,2          | 3,70         | 2,9          | 3,40         | 33,5          | 38,60         |
|                          | Печень по-строгановски  | 60/20     | 70/30   | 144                     | 180,00         | 10,1         | 12,60        | 10,5         | 13,20        | 2,1           | 2,60          |
|                          | Хлеб крестьянский       | 30        | 35      | 70,8                    | 82,60          | 2,31         | 2,69         | 0,28         | 0,33         | 14,37         | 16,77         |
|                          | Хлеб Чусовской          | 30        | 35      | 67,5                    | 78,50          | 2,16         | 2,52         | 0,29         | 0,45         | 13,35         | 15,57         |
|                          | Салат из свежих помидор | 40        | 50      | 44,7                    | 50,28          | 0,4          | 0,45         | 4,08         | 4,59         | 1,38          | 1,56          |
|                          | Компот из кураги        | 150       | 180     | 38,7                    | 46,44          | 0,45         | 1,08         | 0            | -            | 9,7           | 11,64         |
| <b>Итого за обед:</b>    |                         |           |         | <b>625,7</b>            | <b>733,82</b>  | <b>20,32</b> | <b>24,84</b> | <b>22,05</b> | <b>26,47</b> | <b>86,9</b>   | <b>100,64</b> |
| Полдник                  | Булочка дорожная        | 65        | 65      | 247,55                  | 247,55         | 4,64         | 4,64         | 9,28         | 9,28         | 36,3          | 36,30         |
|                          | Чай с лимоном           | 150       | 180     | 46                      | 55,00          | 1,05         | 1,26         | 1,06         | 1,28         | 8,42          | 10,10         |
|                          |                         |           |         |                         |                |              |              |              |              |               |               |
| <b>Итого за полдник:</b> |                         |           |         | <b>293,55</b>           | <b>302,55</b>  | <b>5,69</b>  | <b>5,9</b>   | <b>10,34</b> | <b>10,56</b> | <b>44,72</b>  | <b>46,4</b>   |
| <b>Итого за день:</b>    |                         |           |         | <b>1271,37</b>          | <b>1483,75</b> | <b>35,88</b> | <b>43,6</b>  | <b>45,62</b> | <b>54,9</b>  | <b>181,24</b> | <b>210,81</b> |