



ФЕДЕРАЛЬНОЕ
НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛСКОЕ
ЦЕНТРАЛЬНОЕ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛСКОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ВНИИТЭС

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ №43 Мамаева А.В.
11.07.2025

Меню на 11.07.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак 1										
Запеканка творожная	85	98	12,03	13,87	8,25	9,51	10,03	11,56	152,55	175,88
Сырок сметанный сладкий	20	20	0,64	0,64	2,74	2,74	1,46	1,46	33	33
Кофейный напиток на молоке	103	126	3,14	3,84	2,29	2,8	12,99	15,89	80,55	98,54
Булка с маслом сливочным	10	20	0,83	1,65	0,28	0,56	5,72	11,44	29,31	58,62
Чай с сахаром	0	247	0	14,82	0	3,77	0	16,05	0	121,61
Итого за завтрак 1	218	511	16,64	34,83	13,56	19,39	30,2	56,4	295,41	487,64
Завтрак 2										
Яблоко свежее	75	77	0,31	0,32	0,31	0,32	7,57	7,77	33,99	34,9
Итого за завтрак 2	75	77	0,31	0,32	0,31	0,32	7,57	7,77	33,99	34,9
Обед										
Суп гречневый	146	173	2,76	3,27	1,46	1,73	11,31	13,41	82,14	97,33
Капуста тушеная с мясом	120	123	7,22	7,4	8,08	8,28	2,14	2,19	125,59	128,73
Компот из сухофруктов	103	180	0,54	0,94	0	0	13,88	24,26	55,33	96,7
Хлеб ржаной	28	34	1,72	2,09	5,3	6,44	10,24	12,43	59,08	71,74
Итого за обед	397	510	12,23	13,69	14,84	16,45	37,57	52,29	322,14	394,5
Полдник										
Молоко свежее	102	124	2,86	3,47	3,26	3,97	4,18	5,08	57,12	69,44
Булка	35	40	2,59	2,96	1,01	1,16	17,92	20,48	87,15	99,6
Чай с сахаром	0	247	0	14,82	0	3,77	0	16,05	0	121,61
Итого за полдник	137	411	5,45	21,25	4,28	8,9	22,1	41,62	144,27	290,65
Ужин 1										
молочная пшеничная каша	133	133	1,04	1,04	3,43	3,43	14,54	14,54	93,1	93,1
Чай с сахаром	180	180	10,8	10,8	2,75	2,75	11,7	11,7	88,62	88,62
Булка	15	15	1,11	1,11	0,43	0,43	7,68	7,68	37,35	37,35
Каша пшеничная с сахаром	0	151	0	9,33	0	5,36	0	37,12	0	233,33
Итого за ужин 1	328	479	12,95	22,28	6,62	11,98	33,92	71,03	219,07	452,4
Итого день	1155	1988	47,57	92,36	39,61	57,04	131,36	229,12	1014,88	1660,08

Исполнитель: диетсестра И.В. Тертышная (Тертышная И.В.)