

Утверждаю:  
Заведующий МДОБУ  
Саракташский д\с №11

### Меню на " 31 " июля 2025 год

| Прием пищи                    | Наименование блюда                       | Вес блюда (гр) | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность |
|-------------------------------|------------------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|
|                               |                                          | 3-7 лет        | Б                | Ж            | У             |                         |
| Завтрак 1                     | Запелка из творога                       | 120,00         | 19,20            | 20,16        | 19,12         | 340,00                  |
|                               | Соус молочный сладкий                    | 30,00          | 0,78             | 1,91         | 4,71          | 39,15                   |
|                               | Чай с лимоном                            | 180,00         | 0,09             | 0,00         | 8,28          | 32,40                   |
|                               | Хлеб с маслом                            | 30,00          | 1,95             | 3,85         | 11,75         | 90,50                   |
| <b>Итого за 1 завтрак:</b>    |                                          | <b>360,00</b>  | <b>22,02</b>     | <b>25,92</b> | <b>43,86</b>  | <b>502,05</b>           |
| Завтрак 2                     | Фрукты свежие                            | 100,00         | 1,50             | 0,50         | 21,00         | 96,00                   |
| <b>Итого за 2 завтрак:</b>    |                                          | <b>100,00</b>  | <b>0,40</b>      | <b>0,40</b>  | <b>9,80</b>   | <b>47,00</b>            |
| Обед                          | Салат из отварной свеклы с растит маслом | 50,00          | 0,67             | 4,17         | 3,42          | 53,34                   |
|                               | Рассольник со сметаной                   | 200,00         | 1,40             | 2,60         | 9,40          | 68,00                   |
|                               | Курица в соусе с томатом                 | 70,00          | 7,93             | 7,88         | 2,39          | 112,00                  |
|                               | Макаронные изделия отварные              | 140,00         | 4,94             | 3,54         | 30,24         | 175,46                  |
|                               | Компот из смеси сухофруктов              | 180,00         | 0,45             | 0,00         | 24,30         | 99,00                   |
|                               | Хлеб ржано-пшеничный                     | 20,00          | 1,32             | 0,24         | 6,80          | 36,20                   |
|                               | Хлеб пшеничный                           | 40,00          | 3,16             | 0,40         | 19,32         | 94,00                   |
| <b>Итого за обед:</b>         |                                          | <b>700,00</b>  | <b>19,87</b>     | <b>18,83</b> | <b>95,87</b>  | <b>638,00</b>           |
| Полдник                       | Кисель из концентрата                    | 180,00         | 1,26             | 0,00         | 26,10         | 109,80                  |
|                               | Пряники                                  | 50,00          | 2,95             | 2,35         | 37,50         | 183,00                  |
| <b>Итого за полдник:</b>      |                                          | <b>230,00</b>  | <b>4,21</b>      | <b>2,35</b>  | <b>63,60</b>  | <b>292,80</b>           |
| <b>Итого за девятый день:</b> |                                          | <b>1390,00</b> | <b>46,50</b>     | <b>47,50</b> | <b>213,13</b> | <b>1479,85</b>          |