



## Меню

## МДОАУ "Детский са №189"

13 марта 2025 г.

| Вид приема пищи                |         | № из сборника рецептур | Выход, гр | Калорийность | Возрастные группы |
|--------------------------------|---------|------------------------|-----------|--------------|-------------------|
| Блюдо                          |         |                        |           |              |                   |
| <b>На весь день</b>            |         |                        |           |              |                   |
| Соль (в блюда)                 |         |                        | 3         |              | Ясли              |
| Соль (в блюда)                 |         |                        | 5         |              | Сад               |
| <b>Завтрак</b>                 |         |                        |           |              |                   |
| Каша пшеничная молочная жидкая | 11.273  |                        | 170       | 206,89       | Сад               |
| Каша пшеничная молочная жидкая | 11.273  |                        | 130       | 158,08       | Ясли              |
| Батон                          | 1       |                        | 20        | 52,34        | Сад, Ясли         |
| Чай с молоком                  | 495     |                        | 200       | 89,98        | Сад, Ясли         |
| Повидло                        | 117     |                        | 10        | 25,76        | Сад               |
| Повидло                        | 117     |                        | 5         | 12,88        | Ясли              |
| <b>2-й завтрак</b>             |         |                        |           |              |                   |
| Компот из сушеных фруктов      | 375     |                        | 150       | 83,65        | Ясли              |
| Компот из сушеных фруктов      | 375     |                        | 180       | 100,38       | Сад               |
| <b>Обед</b>                    |         |                        |           |              |                   |
| Салат из белокочанной капусты  | 43      |                        | 40        | 35,91        | Ясли              |
| Салат из белокочанной капусты  | 43      |                        | 50        | 44,96        | Сад               |
| Рассольник ленинградский       | 76      |                        | 180       | 90,23        | Сад               |
| Рассольник ленинградский       | 76      |                        | 150       | 69,48        | Ясли              |
| Птица тушеная 30/20гр.         | 301/354 |                        | 50        | 39,08        | Ясли              |
| Птица тушеная 50/20гр.         | 301/354 |                        | 70        | 54,58        | Сад               |
| Рис отварной с овощами         | 315     |                        | 110       | 156,51       | Ясли              |
| Рис отварной с овощами         | 315     |                        | 130       | 184,09       | Сад               |
| Хлеб пшеничный                 | 114     |                        | 30        | 69,24        | Ясли              |
| Хлеб пшеничный                 | 114     |                        | 40        | 92,32        | Сад               |
| Кисель из концентрата          | 274     |                        | 150       | 86,32        | Ясли              |
| Кисель из концентрата          | 274     |                        | 180       | 103,58       | Сад               |
| <b>Полдник</b>                 |         |                        |           |              |                   |
| Булочка домашняя               | 469     |                        | 40        | 167,74       | Ясли              |
| Булочка домашняя               | 469     |                        | 50        | 209,57       | Сад               |
| Компот из свежих плодов        | 372     |                        | 200       | 57,85        | Сад               |
| Компот из свежих плодов        | 372     |                        | 180       | 52,21        | Ясли              |
| <b>Ужин</b>                    |         |                        |           |              |                   |
| Биточки рыбные                 | 388     |                        | 70        | 97,39        | Сад               |
| Биточки рыбные                 | 388     |                        | 50        | 69,71        | Ясли              |
| Пюре из гороха                 | 422     |                        | 130       | 196,01       | Сад               |
| Пюре из гороха                 | 422     |                        | 110       | 165,83       | Ясли              |
| Хлеб ржаной                    | 1       |                        | 40        | 68,32        | Ясли              |
| Хлеб ржаной                    | 1       |                        | 50        | 85,40        | Сад               |
| Чай с сахаром                  | 392     |                        | 200       | 40,84        | Сад, Ясли         |