

Утверждаю:  
 Директор БДОУ «Усть-Заостровский СТ»  
 О.В.Васильева

МЕНЮ (сироты)  
 на 12 сентября 2025г.

| Наименование блюд                             | Выход<br>блюда<br>(грам) | белки | жиры  | углеводы | Энергетич. | № рец. |
|-----------------------------------------------|--------------------------|-------|-------|----------|------------|--------|
| <b>Завтрак:</b>                               |                          |       |       |          |            |        |
| Яйцо отварное                                 | 40                       | 10,8  | 10,8  | 0        | 144,4      | 1198   |
| Масло сливочное                               | 10                       | 0,1   | 7,25  | 0,14     | 66,2       | 547    |
| Кофейный напиток                              | 200                      | 2,2   | 1,6   | 26,3     | 134,2      | 485    |
| Хлеб пшеничный                                | 60                       | 4,5   | 0,16  | 28,8     | 138        | пром   |
| Каша молочная ячневая с маслом сливочным      | 200/10                   | 8,4   | 13,9  | 39,5     | 306        | 323    |
| Итого:                                        |                          | 26    | 33,71 | 94,74    | 788,8      |        |
| <b>Обед:</b>                                  |                          |       |       |          |            |        |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250/10                   | 3,2   | 10,2  | 15,4     | 163        | 1164   |
| Котлета рыбная                                | 75                       | 26,7  | 14,8  | 2,8      | 249,5      | 450    |
| Картофель отварной                            | 200                      | 5,4   | 6,1   | 52,6     | 274,4      | 311    |
| Напиток из шиповника                          | 200                      | 1     | 0     | 6,8      | 35,2       | 604    |
| Хлеб пшеничный                                | 100                      | 7,5   | 1     | 48       | 230        | пром.  |
| Соус красный основной                         | 50                       | 4,95  | 2,5   | 5,05     | 61,55      | 919    |
| <b>Полдник:</b>                               |                          |       |       |          |            |        |
| Сок                                           | 200                      | 0     | 0     | 22       | 100        | пром.  |
| Сыр Омичка                                    | 58                       | 5,71  | 13,43 | 102      | 211,01     | Пром.  |
| Крекер                                        | 220                      | 17,16 | 46,2  | 134,2    | 1009,8     | пром.  |
| Йогурт                                        | 125                      | 4     | 3,13  | 13,75    | 68,75      | пром.  |
| Итого:                                        |                          | 26,87 | 62,76 | 271,95   | 1389,56    |        |
| <b>Ужин:</b>                                  |                          |       |       |          |            |        |
| Печень по-строгановски                        | 50/50                    | 8,04  | 8,79  | 3        | 135,05     | 672    |
| Каша рвсыпчатая перловая с маслом растит      | 200                      | 6,3   | 6,5   | 49,4     | 269,5      | 323    |
| Чай с сахаром                                 | 200/15                   | 0     | 0     | 15       | 60         | 1143   |
| Хлеб пшеничный                                | 90                       | 6,75  | 0,99  | 43,2     | 207        | пром.  |
| Итого:                                        |                          | 21,09 | 16,28 | 110,6    | 671,55     |        |
| <b>2 Ужин:</b>                                |                          |       |       |          |            |        |
| Продукт кисломолочный                         | 200                      | 7     | 8     | 22,5     | 190        | пром.  |
| Слойка с сыром                                | 65                       | 5,25  | 20,25 | 21,75    | 292,5      | пром   |
| Итого:                                        |                          | 12,25 | 28,25 | 44,25    | 482,5      |        |
| Итого за день:                                |                          | 91,16 | 143,5 | 526,59   | 3393,96    |        |

Главный бухгалтер :  
 Зав.столовой :

М.В. Батенок  
 С.Н. Сатьянова