

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ (Никишина Н.Н.)
31.07.2025

Меню на 31.07.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Каша манная молочная	200	200	6,39	6,39	5,73	5,73	31,94	31,94	205	205	66
Каша рисовая с яблоками (Диета)	0	160	0	2,7	0	5,2	0	35,3	0	198,9	65
Каша геркулесовая вязкая б/глутена с маслом и сахаром (Диета)	0	160	0	3,1	0	5,5	0	33,1	0	193,8	31
Яйца вар,ные (Диета)	0	50	0	6,35	0	5,75	0	0,35	0	78,75	27
Батон	37	37	2,78	2,78	1,11	1,11	19,24	19,24	99,9	99,9	25
Кофейный напиток	150	180	3,17	3,8	2,75	3,3	10,17	12,2	78	93,6	
Чай с сахаром (Диета)	0	180	0	0	0	0	0	5	0	19,8	9
Итого за завтрак 1	387	967	12,34	25,11	9,59	26,59	61,35	137,13	382,9	889,75	
Завтрак 2											
Сок фруктовый	0	170	0	0,17	0	0,17	0	19,72	0	79,9	178
Сок фруктовый (Ясли)	100	0	0,1	0	0,1	0	11,6	0	47	0	177
Итого за завтрак 2	100	170	0,1	0,17	0,1	0,17	11,6	19,72	47	79,9	
Обед											
Суп гречневый на мясном бульоне	200	200	6,9	6,9	6,4	6,4	25,1	25,1	185	185	77
Суп геркулесовый б/глутена на мясном бульоне (Диета)	0	200	0	6,6	0	7,7	0	25,4	0	196,8	78
Голубцы ленивые с отварным мясом	220	220	18,06	18,06	16,57	16,57	28,94	28,94	335,6	335,6	192
Котлета из мяса говядины (Диета)	0	80	0	12,25	0	12,69	0	4,9	0	182,71	190
Каша гречневая с маслом (Диета)	0	125	0	5	0	6	0	27,2	0	183,3	83
Капуста тушеная (Диета)	0	80	0	2,12	0	4,94	0	8,56	0	82,92	124
Хлеб ржано-пшеничный	43	47	2,84	3,1	0,51	0,56	17,63	19,27	88,58	96,82	16
Компот из свежих яблок	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,91	21,49	131,1	157,32	43
Компот из свежих яблок без сахара (Диета)	0	180	0	0,2	0	0,2	0	4,9	0	23,5	195
Итого за обед	613	1312	27,91	54,37	23,6	55,21	89,58	165,76	740,28	1444	
Полдник											
Кисель из сока натурального	200	200	0,9	0,9	0	0	30,5	30,5	125,2	125,2	73
Чай с сахаром (Диета)	0	180	0	0	0	0	0	5	0	19,8	9
Макароны б/глутена отварные с маслом и сахаром (Диета)	0	150	0	4,96	0	6,35	0	39,92	0	236,88	3
Батон	38	38	2,85	2,85	1,14	1,14	19,76	19,76	102,6	102,6	25
Итого за полдник	238	568	3,75	8,71	1,14	7,49	50,26	95,18	227,8	484,48	
Ужин 1											
Лапшевник с творогом	150	150	19,6	19,6	13	13	19,7	19,7	274,1	274,1	75
Лапшевник с творогом (Диета)	0	150	0	19,6	0	13	0	19,7	0	274,1	198
Соус сметанный сладкий	30	30	1	1	3,8	3,8	8	8	69,8	69,8	55
Каша пшенная с маслом и сахаром (Диета)	0	160	0	3,6	0	5,9	0	25,7	0	170,2	22

Какао на цельном молоке	150	190	4,82	6,1	4,18	5,3	11,84	15	104,37	132,2	69
Чай с сахаром (Диета)	0	180	0	0	0	0	0	5	0	19,8	9
Итого за ужин 1	330	860	25,42	49,9	20,98	41	39,54	93,1	448,27	940,2	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1668	3877	69,52	138,27	55,41	130,45	252,33	510,9	1846,3	3838,3	

Исполнитель: Медсестра _____ (Яковлева И.А.)