

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ (Никишина Н.Н.)
01.07.2025

Меню на 01.07.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рец
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Каша гречневая с маслом и сахаром	100	130	3,93	5,11	3,2	4,16	24,46	31,8	142,72	185,54	82
Печенье	20	40	1,4	2,8	3,8	7,6	13,2	26,4	92	184	4
Кофейный напиток	150	180	0,08	0,1	0,08	0,1	5	6	20,92	25,1	7
Чай с сахаром (Диета)	0	180	0	0	0	0	0	5	0	19,8	9
Итого за завтрак 1	270	530	5,41	8,01	7,08	11,86	42,66	69,2	255,64	414,44	
Завтрак 2											
Яблоки свежие	110	130	0,31	0,37	0	0	10,94	12,93	45,3	53,54	33
Итого за завтрак 2	110	130	0,31	0,37	0	0	10,94	12,93	45,3	53,54	
Обед											
Суп гороховый на мясном бульоне	180	200	9,45	10,5	5,85	6,5	27,09	30,1	198,99	221,1	34
10.Компот из сухофруктов без сахара (Диета)	0	180	0	0,4	0	0,02	0	24,98	0	101,7	17
Гуляш из отварного мяса говядины	0	80	0	13,07	0	10,84	0	4,62	0	168,53	36
Гуляш из отварного мяса говядины (Ясли)	75	0	12,17	0	11	0	3,58	0	161,58	0	167
Гуляш из отварного мяса говядины б/муки (Диета)	0	85	0	14,4	0	14,2	0	3	0	197,2	37
Макароны отварные с маслом	95	125	3,14	4,13	3,07	4,04	21,78	28,65	126,86	166,92	105
Макароны б/глутена отварные с маслом растительным (Диета)	0	125	0	4,3	0	5,5	0	29,7	0	185,5	50
Салат из белокочанной капусты	0	65	0	1,06	0	4,06	0	3,58	0	55,09	89
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	16,4	20,5	82,4	103	16
Хлебцы б/глутена (Диета)	0	45	0	7,2	0	3,15	0	31,95	0	139,95	6
Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,4	0,02	0,02	20,82	24,98	84,75	101,7	17
Итого за обед	540	1135	27,73	58,76	20,42	48,93	89,67	202,07	654,58	1440,7	
Полдник											
Кефир	160	193	4,64	5,6	4	4,83	6,4	7,72	84,8	102,29	18
Сок фруктовый (Диета)	0	200	0	0,2	0	0,2	0	23,2	0	94	11
Батон	40	40	3	3	1,2	1,2	20,8	20,8	108	108	25
Итого за полдник	200	433	7,64	8,8	5,2	6,23	27,2	51,72	192,8	304,29	
Ужин 1											
Каша пшенная на цельном молоке	180	200	6,75	7,5	8,19	9,1	22,41	24,9	189,9	211	20
Каша пшенная с маслом и сахаром (Диета)	0	160	0	3,6	0	5,9	0	25,7	0	170,2	22
Батон	40	40	3	3	1,2	1,2	20,8	20,8	108	108	25
Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	4,17	5	16,5	19,8	8
Итого за ужин 1	370	580	9,75	14,1	9,39	16,2	47,38	76,4	314,4	509	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1490	2808	50,85	90,04	42,09	83,22	217,84	412,31	1462,7	2722	

Исполнитель:
Медсестра _____ (Яковлева И.А.)