

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ (Никишина Н.Н.)
03.07.2025

Меню на 03.07.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецеп
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Каша рисовая молочная	180	200	5,76	6,4	6,12	6,8	24,12	26,8	174,24	193,6	76
Каша гречневая с маслом и сахаром (Диета)	0	130	0	5,11	0	4,16	0	31,81	0	185,55	82
Батон	35	43	2,63	3,23	1,05	1,29	18,2	22,36	94,5	116,1	25
Кофейный напиток с молоком	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	365	733	11,55	18,54	9,92	15,55	52,49	98,17	346,74	608,65	
Завтрак 2											
Сок фруктовый	0	200	0	0,2	0	0,2	0	23,2	0	94	178
Сок фруктовый (Ясли)	100	0	0,1	0	0,1	0	11,6	0	47	0	177
Итого за завтрак 2	100	200	0,1	0,2	0,1	0,2	11,6	23,2	47	94	
Обед											
Борщ на овощном отваре со сметаной	180	200	5,62	6,24	9,31	10,34	19,05	21,17	182,63	202,92	58
Борщ на овощном отваре (Диета)	0	200	0	6,5	0	12,5	0	21	0	221,6	59
Суфле из печени с овощами	100	120	16,42	19,7	7,08	8,5	2,83	3,4	140,17	168,2	174
Печень туш,ная в овощах (Диета)	0	100	0	19,58	0	6,53	0	2,84	0	148,53	87
Картофель отварной с маслом (Диета)	0	170	0	3,4	0	6,91	0	33,21	0	208,62	49
Салат из белокочанной капусты	80	100	1,3	1,63	5	6,25	4,4	5,5	67,8	84,75	89
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	16,4	20,5	82,4	103	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	0,14	0	0,14	0	21,49	0	157,32	43
Итого за обед	550	1300	26,09	60,63	21,99	51,91	60,59	150,6	604,09	1452,3	
Полдник											
Кисель из сока натурального	150	180	0,67	0,81	0	0	22,88	27,45	93,9	112,68	73
Сок фруктовый (Диета)	0	200	0	0,2	0	0,2	0	23,2	0	94	11
Печенье	20	40	1,28	2,56	3,9	7,8	9,56	19,12	78,4	156,8	5
Итого за полдник	170	420	1,96	3,57	3,9	8	32,43	69,77	172,3	363,48	
Ужин 1											
Суфле из рыбы	120	145	19,61	23,7	8,77	10,6	2,32	2,8	165,27	199,7	47
Рыба отварная (Диета)	0	80	0	26,4	0	3,87	0	1,87	0	148,27	46
Салат из свеклы с растительным маслом	100	120	1,6	1,92	5	6	10,3	12,36	92,9	111,48	88
Батон	35	43	2,63	3,23	1,05	1,29	18,2	22,36	94,5	116,1	25
Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	4,17	5	16,5	19,8	8
Итого за ужин 1	405	568	23,84	55,24	14,82	21,76	34,98	44,39	369,17	595,35	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1590	3221	63.54	138.18	50.73	97.42	192.1	386.12	1539.3	3113.7	

Исполнитель:
Медсестра _____ (
Яковлева И.А.)