

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ (Никишина Н.Н.)
08.07.2025

Меню на 08.07.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ реце
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Каша манная молочная	190	210	6,07	6,71	5,44	6,02	30,34	33,54	194,75	215,25	66
Каша пшенная с маслом и сахаром (Диета)	0	160	0	3,6	0	5,9	0	25,7	0	170,2	22
Печенье	20	40	1,4	2,8	3,8	7,6	13,2	26,4	92	184	4
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	360	770	10,64	16,91	11,99	22,82	53,71	102,84	364,75	682,85	
Завтрак 2											
Яблоки свежие	90	110	0,26	0,31	0	0	8,95	10,94	37,06	45,3	33
Итого за завтрак 2	90	110	0,26	0,31	0	0	8,95	10,94	37,06	45,3	
Обед											
Борщ на мясном бульоне	180	200	5,62	6,24	9,31	10,34	19,05	21,17	182,63	202,92	58
10.Компот из свежих яблок	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,91	21,49	131,1	157,32	43
11.Компот из свежих яблок без сахара (Диета)	0	180	0	0,14	0	0,14	0	21,49	0	157,32	43
Борщ на мясном бульоне (Диета)	0	200	0	6,5	0	12,5	0	21	0	221,6	59
Гуляш из отварного мяса свинины	0	90	0	9,9	0	24,5	0	5,6	0	282,6	185
Гуляш из отварного мяса свинины измельч, нный (Ясли)	80	0	8,8	0	21,78	0	4,98	0	251,2	0	185
Гуляш из отварного мяса свинины (Диета)	0	90	0	10,16	0	25,94	0	3,49	0	288,21	186
Каша гречневая с маслом	95	125	3,87	5,09	3,14	4,14	20,83	27,41	127,3	167,5	39
Каша гречневая с маслом (Диета)	0	125	0	5	0	6	0	27,2	0	183,3	83
Рис отварной с маслом (Диета)	0	125	0	3	0	6	0	22,4	0	156,1	40
Огурцы свежие	35	43	0,24	0,3	0	0	0,63	0,77	3,5	4,3	41
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	16,4	20,5	82,4	103	16
Итого за обед	580	1408	21,28	49,77	34,83	90,3	79,8	192,53	778,13	1924,2	
Полдник											
Кефир	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	79,5	95,4	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	190	420	7,35	8,42	4,95	5,9	26,8	51,2	187,5	297,4	
Ужин 1											
Котлета рыбная запеч, ная	60	70	13,35	15,57	4,27	4,99	3,82	4,46	107,48	125,39	45
Котлета рыбная запеч, ная (Диета)	0	80	0	17,8	0	5,7	0	5,1	0	143,3	45
Картофель отварной с маслом	130	150	2,6	3	5,29	6,1	25,39	29,3	159,54	184,08	49
Салат из белокочанной капусты (Диета)	0	120	0	1,95	0	7,5	0	6,6	0	101,7	89
Батон	30	40	2,25	3	0,9	1,2	15,6	20,8	81	108	25
Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	4,17	5	16,5	19,8	8
Итого за ужин 1	370	640	18,2	41,32	10,46	25,49	48,98	71,26	364,51	682,27	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1590	3348	57,73	116,74	62,23	144,5	218,24	428,76	1732	3632	

Исполнитель:
Медсестра _____ (Яковл
ева И.А.)