

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ (Никишина Н.Н.)
22.07.2025

Меню на 22.07.2025

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 геркулесовая вязкая б/глутена с маслом и сахаром (Диета)	0	160	0	3,1	0	5,5	0	33,1	0	193,8	31
Каша гречневая с маслом и сахаром (Диета)	0	160	0	6,29	0	5,12	0	39,15	0	228,37	82
Батон	40	40	3	3	1,2	1,2	20,8	20,8	108	108	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	390	920	12,56	22,58	9,68	20,85	62,91	142,19	391	848,57	
Завтрак 2											
Яблоки свежие	107	107	0,31	0,31	0	0	10,64	10,64	44,06	44,06	33
Итого за завтрак 2	107	107	0,31	0,31	0	0	10,64	10,64	44,06	44,06	
Обед											
Суп рисовый на мясном бульоне	200	200	6,7	6,7	6,3	6,3	25,4	25,4	184,7	184,7	103
10.Хлеб ржано-пшеничный	49	54	3,23	3,56	0,59	0,65	20,09	22,14	100,94	111,24	16
11.Компот из свежих яблок	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,91	21,49	131,1	157,32	43
Суп рисовый на мясном бульоне (Диета)	0	200	0	6,6	0	7,7	0	25,3	0	196,5	104
Суп гречневый на мясном бульоне (Диета)	0	200	0	6,9	0	6,4	0	25,1	0	185	199
Котлета из мяса свинины	80	80	12,2	12,2	27,2	27,2	5,1	5,1	313,4	313,4	109
Котлета из мяса свинины б/глутена (Диета)	0	80	0	12,44	0	29,89	0	1	0	321,67	110
Картофельное пюре	175	175	4	4	5,4	5,4	30,9	30,9	188	188	48
Картофель отварной с маслом (Диета)	0	175	0	3,5	0	7,12	0	34,18	0	214,76	49
Капуста тушеная (Диета)	0	170	0	4,5	0	10,5	0	18,2	0	176,2	124
Огурцы свежие	50	50	0,35	0,35	0	0	0,9	0,9	5	5	41
Итого за обед	704	1564	26,6	60,9	39,6	101,29	100,3	209,71	923,14	2053,8	
Полдник											
Кефир	193	193	5,6	5,6	4,83	4,83	7,72	7,72	102,29	102,29	18
Чай с сахаром (Диета)	0	180	0	0	0	0	0	5	0	19,8	9
Булка	38	38	2,53	2,53	0,76	0,76	13,93	13,93	91,58	91,58	44
Хлебцы б/глутена (Диета)	0	10	0	1,6	0	0,7	0	7,1	0	31,1	6
Итого за полдник	231	421	8,13	9,73	5,58	6,28	21,65	33,75	193,87	244,77	
Ужин 1											
Биточки из рыбы, запеч,нные	80	80	18,1	18,1	4,6	4,6	8,2	8,2	146,5	146,5	106
Рыба отварная (Диета)	0	100	0	33	0	4,83	0	2,33	0	185,33	46
Салат из белокочанной капусты	120	120	1,95	1,95	7,5	7,5	6,6	6,6	101,7	101,7	89
Батон	40	40	3	3	1,2	1,2	20,8	20,8	108	108	25

Чай с сахаром	150	180	0,08	0,1	0	0	5,83	7	23,83	28,6	8
Печенье	35	40	2,45	2,8	6,65	7,6	23,1	26,4	161	184	4
Итого за ужин 1	425	560	25,58	58,95	19,95	25,73	64,53	71,33	541,03	754,13	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1857	3572	73,17	152,46	74,82	154,16	260,03	467,62	2093,1	3945,3	

Исполнитель: Медсестра _____ (Яковлева И.А.)