

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ (Никишина Н.Н.)
23.07.2025

Меню на 23.07.2025

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 геркулесовая молочная	200	200	6,4	6,4	8,3	8,3	24,8	24,8	199,4	199,4	29
Каша геркулесовая вязкая с маслом и сахаром (Диета)	0	160	0	3,2	0	4,1	0	33,2	0	181,9	30
Макароны б/глутена отварные с маслом и сахаром (Диета)	0	150	0	4,96	0	6,35	0	39,92	0	236,88	3
Бутерброд с сыром	45	45	5,91	5,91	4,15	4,15	15,18	15,18	121,68	121,68	127
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	395	915	15,48	24,27	15,2	26,19	50,14	130,3	399,08	853,26	
Завтрак 2											
Яблоки свежие	82	82	0,23	0,23	0	0	8,15	8,15	33,77	33,77	33
Итого за завтрак 2	82	82	0,23	0,23	0	0	8,15	8,15	33,77	33,77	
Обед											
Свекольник на мясном бульоне с яйцом	200	200	6,4	6,4	9,5	9,5	24,7	24,7	209,6	209,6	187
10.Компот из свежих яблок без сахара (Диета)	0	180	0	0,2	0	0,2	0	4,9	0	23,5	195
Свекольник на мясном бульоне (Диета)	0	200	0	6,4	0	9,5	0	24,7	0	209,6	188
Гуляш из отварного мяса свинины	90	90	9,9	9,9	24,5	24,5	5,6	5,6	282,6	282,6	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	125	125	5,09	5,09	4,14	4,14	27,41	27,41	167,5	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
Хлеб ржано-пшеничный	43	48	2,84	3,17	0,52	0,58	17,63	19,68	88,58	98,88	16
Компот из свежих яблок	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,91	21,49	131,1	157,32	43
Итого за обед	608	1363	24,34	49,46	38,77	86,5	93,25	181,58	879,38	1776,6	
Полдник											
Кефир	200	200	5,8	5,8	5	5	8	8	106	106	18
Ватрушка с сыром	60	60	7,9	7,9	11,3	11,3	31,3	31,3	258,1	258,1	111
Чай с сахаром (Диета)	0	180	0	0	0	0	0	5	0	19,8	9
Итого за полдник	260	440	13,7	13,7	16,3	16,3	39,3	44,3	364,1	383,9	
Ужин 1											
Суфле из рыбы	145	145	23,7	23,7	10,6	10,6	2,8	2,8	199,7	199,7	47
Рыба отварная (Диета)	0	80	0	26,4	0	3,87	0	1,87	0	148,27	46
Каша пшенная с маслом (Диета)	0	150	0	3,58	0	4,35	0	20,23	0	134,03	23
Салат из свежих огурцов с маслом растительным	50	50	0,38	0,38	3,85	3,85	1,31	1,31	41,23	41,23	63
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	385	645	27,08	57,07	15,65	23,87	29,07	52	365,43	651,03	

Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1730	3445	80,84	144,73	85,92	152,86	219,92	416,33	2041,8	3698,6	

Исполнитель: Медсестра _____ (Яковлева И.А.)