

УТВЕРЖДАЮ  
 Заведующий \_\_\_\_\_ (Никишина Н.Н.)  
 29.07.2025

**Меню на 29.07.2025**

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
<b>Завтрак 1</b>											
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
Каша геркулесовая вязкая б/глютена с маслом и сахаром (Диета)	0	160	0	3,1	0	5,5	0	33,1	0	193,8	31
Батон	43	43	3,23	3,22	1,29	1,29	22,36	22,36	116,1	116,1	25
Яйца вар,ные (Диета)	0	50	0	6,35	0	5,75	0	0,35	0	78,75	27
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
<b>Итого за завтрак 1</b>	<b>393</b>	<b>973</b>	<b>12,8</b>	<b>26,07</b>	<b>12,34</b>	<b>28,24</b>	<b>57,33</b>	<b>131,01</b>	<b>393,5</b>	<b>883,35</b>	
<b>Завтрак 2</b>											
Яблоки свежие	105	105	0,3	0,3	0	0	10,44	10,44	43,24	43,24	33
<b>Итого за завтрак 2</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,44</b>	<b>10,44</b>	<b>43,24</b>	<b>43,24</b>	
<b>Обед</b>											
Свекольник на мясном бульоне	200	200	6,4	6,4	9,5	9,5	24,7	24,7	209,6	209,6	187
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	0,2	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	130	130	5,29	5,29	4,3	4,3	28,51	28,51	174,2	174,2	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
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
Хлеб ржано-пшеничный	42	48	2,77	3,17	0,51	0,58	17,22	19,68	86,52	98,88	16
<b>Итого за обед</b>	<b>662</b>	<b>1418</b>	<b>24,86</b>	<b>50,05</b>	<b>42,77</b>	<b>90,51</b>	<b>95,25</b>	<b>183,98</b>	<b>925,25</b>	<b>1824,5</b>	
<b>Полдник</b>											
Кефир	185	185	5,37	5,37	4,63	4,63	7,4	7,4	98,05	98,05	18
Чай с сахаром (Диета)	0	180	0	0	0	0	0	5	0	19,8	9
Булка	40	40	2,73	2,73	0,87	0,87	22,73	22,73	107,46	107,46	44
<b>Итого за полдник</b>	<b>225</b>	<b>405</b>	<b>8,1</b>	<b>8,1</b>	<b>5,5</b>	<b>5,5</b>	<b>30,13</b>	<b>35,13</b>	<b>205,51</b>	<b>225,31</b>	
<b>Ужин 1</b>											
Котлета рыбная запеч,нная	80	80	17,8	17,8	5,7	5,7	5,1	5,1	143,3	143,3	45
Рыба отварная (Диета)	0	80	0	26,4	0	3,87	0	1,87	0	148,27	46
Картофель запеченый с маслом	160	160	3,66	3,66	4,94	4,94	28,25	28,25	171,89	171,89	48
Картофель отварной с маслом (Диета)	0	170	0	3,4	0	6,91	0	33,21	0	208,62	49

Капуста тушеная (Диета)	0	170	0	4,5	0	10,5	0	18,2	0	176,2	124
Батон	49	49	3,68	3,67	1,47	1,47	25,48	25,48	132,3	132,3	25
Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	4,17	5	16,5	19,8	8
<b>Итого за ужин 1</b>	439	889	25,14	59,43	12,11	33,39	63	117,1	463,99	1000,4	
Рекомендованный ужин 2											
<b>Итого за рекомендованный ужин 2</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого день</b>	1824	3790	71,19	143,95	72,72	157,63	256,14	477,67	2031,5	3976,8	

Исполнитель: Медсестра \_\_\_\_\_ (Яковлева И.А.)