

Меню на 02.07.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецепт
	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	194,8	215,25	66
Пш,нная каша с яблоками (Диета)	0	160	0	3,3	0	4,4	0	26	0	156,6	56
Яйца вар,ные (Диета)	0	50	0	6,35	0	5,75	0	0,35	0	78,75	27
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	375	823	11,86	23,38	9,24	20,76	58,71	99,45	367,3	680,1	
Завтрак 2											
Яблоки свежие	110	130	0,31	0,37	0	0	10,93	12,92	45,29	53,53	33
Итого за завтрак 2	110	130	0,31	0,37	0	0	10,93	12,92	45,29	53,53	
Обед											
Суп с вермишелью на мясном бульоне	180	200	5,49	6,1	10,62	11,8	24,12	26,8	214	237,8	149
Суп с вермишелью б/глутена на мясном бульоне (Диета)	0	200	0	6,1	0	11,8	0	26,8	0	237,8	70
Плов из отварной говядины	180	200	10,62	11,8	20,7	23	26,19	29,1	333,7	370,8	115
Жаркое по-домашнему (Диета)	0	200	0	16,09	0	14,45	0	31,18	0	319,27	121
Салат из белокочанной капусты	50	72	0,81	1,17	3,13	4,5	2,75	3,96	42,38	61,02	89
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	16,4	20,5	82,4	103	16
Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,4	0,02	0,02	20,82	24,98	84,75	101,7	17
Компот из сухофруктов без сахара (Диета)	0	180	0	0,4	0	0,02	0	24,98	0	101,7	17
Итого за обед	600	1282	19,9	45,36	34,94	66,19	90,28	188,3	757,3	1533,1	
Полдник											
Кефир	160	193	4,64	5,6	4	4,83	6,4	7,72	84,8	102,29	18
Сок фруктовый (Диета)	0	200	0	0,2	0	0,2	0	23,2	0	94	11
Крендель "Сахарный"	54	54	5,1	5,1	9,5	9,5	31,3	31,3	231,3	231,3	74
Итого за полдник	214	447	9,74	10,9	13,5	14,53	37,7	62,22	316,1	427,59	
Ужин 1											
Запеканка творожная	130	152	16,41	19,19	10,81	12,64	14,14	16,53	219,5	256,69	130
Соус сметанный сладкий	30	30	1	1	3,8	3,8	8	8	69,8	69,8	55
Каша гречневая с маслом (Диета)	0	130	0	5,2	0	6,24	0	28,29	0	190,63	83
Салат из белокочанной капусты (Диета)	0	80	0	1,3	0	5	0	4,4	0	67,8	89
Какао на цельном молоке	150	190	4,82	6,1	4,18	5,3	11,84	15	104,4	132,2	69
Чай с сахаром (Диета)	0	180	0	0,1	0	0	0	7	0	28,6	8
Итого за ужин 1	310	762	22,23	32,89	18,79	32,98	33,98	79,22	393,7	745,72	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1609	3444	64,04	112,9	76,48	134,46	231,6	442,11	1880	3440	

Исполнитель:
Медсестра _____ (
Яковлева И.А.)