

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ (Никишина Н.Н.)
07.07.2025

Меню на 07.07.2025

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 пшенная с маслом и сахаром	110	130	2,55	3,01	3,1	3,66	17,74	20,96	108,83	128,62	21
Каша пшенная с маслом и сахаром (Диета)	0	130	0	2,93	0	4,79	0	20,88	0	138,29	22
Печенье	20	40	1,4	2,8	3,8	7,6	13,2	26,4	92	184	4
Кофейный напиток	150	180	0,08	0,1	0,08	0,1	5	6	20,92	25,1	7
Чай с сахаром (Диета)	0	180	0	0	0	0	0	5	0	19,8	9
Итого за завтрак 1	280	660	4,03	8,84	6,98	16,15	35,94	79,24	221,75	495,81	
Завтрак 2											
Витаминизированный напиток	0	180	0	0	0	0	0	31,09	0	130,91	144
Сок фруктовый (Ясли)	133	0	0,13	0	0,13	0	15,43	0	62,51	0	177
Итого за завтрак 2	133	180	0,13	0	0,13	0	15,43	31,09	62,51	130,91	
Обед											
Суп гороховый на овощном отваре	180	200	6,39	7,1	3,69	4,1	29,88	33,2	177,93	197,7	150
Суп гороховый на овощном отваре (Диета)	0	200	0	7,1	0	4,1	0	33,2	0	197,7	150
Запеканка из печени с рисом	130	145	14,61	16,3	5,41	6,03	12,36	13,79	156,62	174,69	14
Печень туш,ная в овощах (Диета)	0	100	0	19,58	0	6,53	0	2,84	0	148,53	87
Соус томатный	30	30	0,8	0,8	3,1	3,1	5,2	5,2	51,9	51,9	81
Каша гречневая с маслом (Диета)	0	130	0	5,2	0	6,24	0	28,29	0	190,63	83
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	530	1215	24,78	60,18	12,69	30,74	84,66	186,98	553,6	1267,6	
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
Крендель "Сахарный"	48	54	4,53	5,1	8,44	9,5	27,82	31,3	205,6	231,3	74
Итого за полдник	198	434	8,88	10,52	12,19	14,2	33,82	61,7	285,1	420,7	
Ужин 1											
Яйца вар,ные	50	50	6,35	6,35	5,75	5,75	0,35	0,35	78,75	78,75	27
Картофель отварной с маслом (Диета)	0	170	0	3,4	0	6,91	0	33,21	0	208,62	49
Салат из свеклы с растительным маслом	10	120	0,16	1,92	0,5	6	1,03	12,36	9,29	111,48	88
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	9
Хлебцы б/глютена (Диета)	0	60	0	9,6	0	4,2	0	42,6	0	186,6	6
Итого за ужин 1	240	620	8,76	24,27	7,15	24,06	21,15	114,32	185,54	713,25	
Рекомендованный ужин 2											

Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1381	3109	46,58	103,81	39,15	85,15	190,99	473,33	1308,5	3028,2	

Исполнитель: Медсестра _____ (Яковлева И.А.)