

Меню на 18.07.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли
Завтрак 1					
Каша геркулесовая молочная	150	200	4,95	6,6	2,55
Булка	25	0	1,65	0	0,3
Каша гречневая диетическая	0	100	0	1	0
Булка	0	33	0	2,18	0
Чай	150	0	0,51	0	0,21
Чай	0	200	0	0,68	0
Итого за завтрак 1	325	533	7,11	10,46	3,06
Завтрак 2					
Яблоко	88	114	0,29	0,38	0,29
Итого за завтрак 2	88	114	0,29	0,38	0,29
Обед					
Свекольник с мясом и сметаной	150	200	1,08	1,44	3,72
Суп овощной диетический	0	200	0	2	0
Картофель тушеный с мясом	148	0	99,72	0	129,08
Картофель тушеный с мясом	0	170	0	114,54	0
Помидор свежий	33	0	0,2	0	0
Компот из сухофруктов	150	0	0,45	0	0
Помидор свежий	0	33	0	0,2	0
Компот из сухофруктов	0	200	0	0,6	0
Хлеб	35	0	2,31	0	0,42
Соль	2	0	0	0	0
Хлеб	0	47	0	3,1	0
Соль	0	2	0	0	0
Итого за обед	518	852	103,76	121,88	133,22
Полдник					
Кисель молочный	150	160	3,66	3,9	0
Пряник	42	42	0,86	0,86	0,48
Итого за полдник	192	202	4,52	4,76	0,48
Ужин 1					
Котлеты рыбные	82	92	9,15	10,26	3,73
Картофель отварной диетический	0	100	0	2	0
Салат из капусты белокочанной, моркови и лука	63	0	0,98	0	4,47
Булка	25	0	1,65	0	0,3
Салат из капусты белокочанной, моркови и лука	0	76	0	1,18	0
Булка	0	32	0	2,11	0
Кофейный напиток	150	0	0	0	0
Кофейный напиток	0	200	0	0	0
Итого за ужин 1	320	500	11,78	15,55	8,5
Рекомендованный ужин 2					
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0
Итого день	1443	2201	127,46	153,03	145,55

Исполнитель: _____()