

Меню на 21.07.2025

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 пшеничная с маслом и сахаром	81	98	0,63	0,76	2,08	2,52	8,85	10,71	56,7	68,6	84
Печенье	20	20	0,9	0,9	1,2	1,2	8,9	8,9	50	50	149
Чай	150	200	0,51	0,68	0,21	0,28	14,25	19	15	20	160
Итого за завтрак 1	251	318	2,04	2,34	3,49	4	32	38,61	121,7	138,6	
Завтрак 2											
Яблоко	88	114	0,29	0,38	0,29	0,38	7,19	9,32	36,28	47	252
Итого за завтрак 2	88	114	0,29	0,38	0,29	0,38	7,19	9,32	36,28	47	
Обед											
Суп пшенный	150	200	1,08	1,44	3,72	4,96	7,41	9,88	67,41	89,88	225
Каша гречневая с маслом	80	96	4,56	5,47	3,87	4,65	20,26	24,32	134,93	161,94	104
Олады из печени говяжьей	83	91	20,74	21,2	26,63	27,23	3,66	3,74	211,01	215,74	18
Огурец свежий	36	36	0,27	0,27	0	0	0,89	0,89	5,04	5,04	187
Компот из сухофруктов	150	200	0,45	0,6	0	0	23,7	31,6	97,5	130	144
Хлеб	35	46	2,31	3,04	0,42	0,55	11,69	15,36	60,9	80,04	254
Соль	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	197
Итого за обед	536	671	29,41	32,02	34,64	37,39	67,61	85,79	576,79	682,64	
Полдник											
Булочка домашняя	62	73	0,67	0,79	0,9	1,06	6,64	7,82	37,35	43,97	67
Кефир 2.5 % жирности	115	149	3,11	4,03	2,7	3,5	3,45	4,47	57,47	74,47	137
Итого за полдник	177	222	3,78	4,82	3,6	4,56	10,09	12,29	94,82	118,44	
Ужин 1											
Каша рисовая молочная	150	200	1,17	1,56	3,86	5,15	16,37	21,83	104,84	139,78	92
Каша рисовая с сахаром диетическая	0	100	0	28	0	0	0	8,3	0	54,18	91
Кофейный напиток с молоком	150	0	2,34	0	2	0	10,64	0	70	0	162
Булка	25	0	1,65	0	0,3	0	8,35	0	43,49	0	49
Кофейный напиток с молоком	0	200	0	3,12	0	2,66	0	14,18	0	93,34	162
Булка	0	32	0	2,11	0	0,38	0	10,69	0	55,67	49
Итого за ужин 1	325	532	5,16	34,79	6,16	8,19	35,36	55	218,33	342,97	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1377	1857	40,68	74,35	48,18	54,52	152,25	201,01	1047,9	1329,7	

Исполнитель: _____()