

Меню на 31.07.2025

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											
Омлет	97	98	8,12	8,2	5,99	6,05	11,08	11,19	212,44	214,62	120
Икра кабачковая	35	35	4,16	4,16	11,08	11,08	22,51	22,51	26,32	26,32	164
Булка	25	0	1,65	0	0,3	0	8,35	0	43,49	0	49
Каша гречневая диетическая	0	100	0	1	0	1	0	1,1	0	46	101
Булка	0	35	0	2,31	0	0,42	0	11,69	0	60,89	49
Чай	150	0	0,51	0	0,21	0	14,25	0	15	0	160
Чай	0	200	0	0,68	0	0,28	0	19	0	20	160
Итого за завтрак 1	307	468	14,44	16,35	17,58	18,83	56,19	65,49	297,25	367,83	
Завтрак 2											
Яблоко	98	98	0,32	0,33	0,32	0,33	8,01	8,01	40,4	40,4	252
Итого за завтрак 2	98	98	0,32	0,33	0,32	0,33	8,01	8,01	40,4	40,4	
Обед											
Суп манный с гречками	150	200	2,78	3,71	9,29	12,39	18,51	24,68	168,71	224,94	224
Плов с мясом куриным	155	174	25,45	28,57	16,66	18,7	49,52	55,59	294,33	330,42	114
Огурец свежий	33	39	0,25	0,3	0	0	0,82	0,97	4,62	5,46	187
Компот из сухофруктов	150	200	0,45	0,6	0	0	23,7	31,6	97,5	130	144
Хлеб	36	25	2,38	1,65	0,43	0,3	12,02	8,35	62,64	43,5	254
Соль	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	197
Итого за обед	526	640	31,31	34,83	26,38	31,39	104,57	121,19	627,8	734,32	
Полдник											
Булка	25	33	1,65	2,18	0,3	0,4	8,35	11,02	43,49	57,41	49
Кефир 2.5 % жирности	125	151	3,38	4,09	2,94	3,55	3,75	4,53	62,47	75,47	137
Итого за полдник	150	184	5,03	6,27	3,24	3,95	12,1	15,55	105,96	132,88	
Ужин 1											
Сырники творожные со сметаной	103	116	7,35	8,27	6,11	6,88	17,02	19,17	151,89	171,06	127
Какао на молоке	150	200	2,34	3,12	2	2,66	10,64	14,18	70	93,34	158
Итого за ужин 1	253	316	9,69	11,39	8,11	9,54	27,66	33,35	221,89	264,4	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1334	1706	60,79	69,17	55,63	64,04	208,53	243,59	1293,3	1539,8	

Исполнитель: _____()