

УТВЕРЖДАЮ  
(Печеных И.В.)  
01.07.2025

Меню на 01.07.2025

| 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 геркулесовая молочная         | 150   | 200  | 4,95     | 6,6   | 2,55    | 3,4   | 25,2        | 33,6   | 144        | 192    | 81          |  |
| Каша рисовая с сахаром диетическая | 0     | 100  | 0        | 28    | 0       | 0     | 0           | 8,3    | 0          | 54,18  | 91          |  |
| Пряник                             | 0     | 42   | 0        | 0,82  | 0       | 0,46  | 0           | 2,64   | 0          | 18,8   | 148         |  |
| Чай                                | 0     | 200  | 0        | 0,68  | 0       | 0,28  | 0           | 19     | 0          | 20     | 160         |  |
| Итого за завтрак 1                 | 342   | 542  | 6,28     | 36,1  | 3,22    | 4,14  | 42,09       | 63,54  | 177,8      | 284,98 |             |  |
| Завтрак 2                          |       |      |          |       |         |       |             |        |            |        |             |  |
| Яблоко                             | 96    | 114  | 0,38     | 0,38  | 0,38    | 0,38  | 9,32        | 9,32   | 47         | 47     | 252         |  |
| Итого за завтрак 2                 | 96    | 114  | 0,38     | 0,38  | 0,38    | 0,38  | 9,32        | 9,32   | 47         | 47     |             |  |
| Обед                               |       |      |          |       |         |       |             |        |            |        |             |  |
| Борщ с мясом и сметаной            | 150   | 200  | 2,31     | 3,08  | 7,61    | 10,14 | 12,06       | 16,08  | 162        | 216    | 218         |  |
| Суп овощной диетический            | 0     | 200  | 0        | 1     | 0       | 0,4   | 0           | 1,2    | 0          | 102,5  | 200         |  |
| Картофельное пюре                  | 139   | 0    | 3,2      | 0     | 5,01    | 0     | 21,41       | 0      | 143,6      | 0      | 76          |  |
| Картофельное пюре                  | 0     | 163  | 0        | 3,2   | 0       | 5,01  | 0           | 21,41  | 0          | 143,6  | 76          |  |
| Картофельное пюре                  | 0     | 78   | 0        | 18,92 | 0       | 11,25 | 0           | 0      | 0          | 172,97 | 33          |  |
| Биточки мясные                     | 0     | 35   | 0        | 0,32  | 0       | 0     | 0           | 1,04   | 0          | 5,88   | 187         |  |
| Огурец свежий                      | 0     | 200  | 0        | 0,6   | 0       | 0     | 0           | 31,6   | 0          | 130    | 144         |  |
| Компот из сухофруктов              | 0     | 49   | 0        | 3,3   | 0       | 0,6   | 0           | 16,7   | 0          | 87     | 254         |  |
| Хлеб                               | 0     | 2    | 0        | 0     | 0       | 0     | 0           | 0      | 0          | 0      | 197         |  |
| Соль                               | 0     | 2    | 0        | 0     | 0       | 0     | 0           | 0      | 0          | 0      | 197         |  |
| Итого за обед                      | 572   | 927  | 27,51    | 30,42 | 24,29   | 27,4  | 69,9        | 88,03  | 642,85     | 857,95 |             |  |
| Полдник                            |       |      |          |       |         |       |             |        |            |        |             |  |
| Кефир 2.5 % жирности               | 126   | 155  | 3,38     | 4,17  | 2,94    | 3,62  | 3,75        | 4,62   | 62,47      | 76,97  | 137         |  |
| Булка с сыром                      | 38    | 46   | 1,8      | 1,8   | 1,26    | 1,26  | 14,65       | 14,65  | 76,73      | 76,73  | 52          |  |
| Итого за полдник                   | 164   | 201  | 5,18     | 5,97  | 4,2     | 4,88  | 18,4        | 19,27  | 139,2      | 153,7  |             |  |
| Ужин 1                             |       |      |          |       |         |       |             |        |            |        |             |  |
| Котлеты рыбные                     | 78    | 92   | 10,71    | 10,71 | 4,37    | 4,37  | 13,27       | 13,27  | 135,69     | 135,69 | 37          |  |
| Картофель отварной диетический     | 0     | 100  | 0        | 2     | 0       | 0,1   | 0           | 9,12   | 0          | 54,1   | 71          |  |
| Салат из свеклы                    | 0     | 63   | 0        | 0,31  | 0       | 1,91  | 0           | 3,62   | 0          | 33,65  | 167         |  |
| Булка                              | 0     | 36   | 0        | 2,31  | 0       | 0,42  | 0           | 11,69  | 0          | 60,89  | 49          |  |
| Кофейный напиток                   | 0     | 200  | 0        | 0     | 0       | 0     | 0           | 13,8   | 0          | 64     | 154         |  |
| Итого за ужин 1                    | 308   | 491  | 12,63    | 15,33 | 6,34    | 6,8   | 35,13       | 51,5   | 256,56     | 348,33 |             |  |
| Рекомендованный ужин 2             |       |      |          |       |         |       |             |        |            |        |             |  |
| Итого за рекомендованный ужин 2    | 0     | 0    | 0        | 0     | 0       | 0     | 0           | 0      | 0          | 0      |             |  |
| Итого день                         | 1482  | 2275 | 51,98    | 88,2  | 38,43   | 43,6  | 174,84      | 231,66 | 1263,4     | 1692   |             |  |

Исполнитель: \_\_\_\_\_()