

УТВЕРЖДАЮ

(Печеных И.В)

03.07.2025

Меню на 03.07.2025

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 с сыром	108	127	8,09	8,09	9,35	9,35	3,33	3,33	299,64	299,64	121
Икра кабачковая	33	0	4,28	0	11,4	0	23,15	0	27,07	0	164
Картофель отварной диетический	0	108	0	2	0	0,1	0	9,12	0	54,1	71
Булка	25	0	1,65	0	0,3	0	8,35	0	43,49	0	49
Икра кабачковая	0	33	0	4,28	0	11,4	0	23,15	0	27,07	164
Булка	0	32	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	316	500	14,53	17,36	21,26	21,55	49,08	66,29	385,2	461,7	
Завтрак 2											
Яблоко	96	111	0,29	0,38	0,29	0,38	7,19	9,32	36,28	47	252
Итого за завтрак 2	96	111	0,29	0,38	0,29	0,38	7,19	9,32	36,28	47	
Обед											
Гречневый суп с куриным мясом	150	200	2,18	2,18	6	6	7,9	7,9	112	112	203
Плов с мясом куриным	144	173	28,24	28,24	18,49	18,49	54,95	54,95	326,63	326,63	114
Помидор свежий	25	33	0,28	0,28	0	0	1,93	1,93	8,74	8,74	165
Компот из сухофруктов	150	200	0,45	0,6	0	0	23,7	31,6	97,5	130	144
Хлеб	35	46	2,31	3,3	0,42	0,6	11,69	16,7	60,9	87	254
Соль	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	197
Итого за обед	506	654	33,46	34,6	24,91	25,09	100,17	113,08	605,77	664,37	
Полдник											
Булка	25	29	1,65	2,31	0,3	0,42	8,35	11,69	43,49	60,89	49
Кефир 2.5 % жирности	121	150	3,38	4,17	2,94	3,62	3,75	4,62	62,47	76,97	137
Итого за полдник	146	179	5,03	6,48	3,24	4,04	12,1	16,31	105,96	137,86	
Ужин 1											
Сырники творожные со сметаной	94	116	8,56	8,56	7,12	7,12	19,83	19,83	176,97	176,97	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	244	316	10,9	11,68	9,12	9,78	30,47	34,01	246,97	270,31	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1308	1760	64,21	70,5	58,82	60,84	199,01	239,01	1380,2	1581,2	

Исполнитель: _____()