

УТВЕРЖДАЮ
(Печеных И.В)
04.07.2025

Меню на 04.07.2025

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											
Молочная вермишель	150	200	11,9	11,9	11,2	11,2	36,48	36,48	295,2	295,2	94
Каша гречневая диетическая	0	100	0	1	0	1	0	1,1	0	46	101
Булка	0	32	0	2,31	0	0,42	0	11,69	0	60,89	49
Чай	0	200	0	0,68	0	0,28	0	19	0	20	160
Итого за завтрак 1	325	532	14,06	15,89	11,71	12,9	59,08	68,27	353,69	422,09	
Завтрак 2											
Яблоко	96	112	0,38	0,38	0,38	0,38	9,32	9,32	47	47	252
Итого за завтрак 2	96	112	0,38	0,38	0,38	0,38	9,32	9,32	47	47	
Обед											
Свекольник с мясом и сметаной	150	200	1,08	1,44	3,72	4,96	7,41	9,88	67,49	89,98	216
Картофель тушеный с мясом	144	0	104,44	0	135,19	0	53,86	0	382,08	0	11
Суп пшенный диетический	0	200	0	0,52	0	1,28	0	4,94	0	35,14	226
Картофель тушеный с мясом	0	168	0	104,44	0	135,19	0	53,86	0	382,08	11
Огурец свежий	0	38	0	0,32	0	0	0	1,04	0	5,88	187
Компот из сухофруктов	0	200	0	0,6	0	0	0	31,6	0	130	144
Хлеб	0	43	0	3,3	0	0,6	0	16,7	0	87	254
Соль	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	197
Итого за обед	531	851	108,64	110,62	139,33	142,03	99,6	118,02	621,65	730,08	
Полдник											
Кисель молочный	150	150	3,66	3,66	0	0	78,36	78,36	313,68	313,68	135
Вафли	0	31	0	0,62	0	0,35	0	1,98	0	14,1	146
Печенье	20	0	0,9	0	1,2	0	8,9	0	50	0	149
Итого за полдник	170	181	4,56	4,28	1,2	0,35	87,26	80,34	363,68	327,78	
Ужин 1											
Суфле рыбное	107	119	15,83	15,83	16,09	16,09	31,06	31,06	167,21	167,21	32
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	32	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	337	514	17,75	20,45	18,06	18,52	52,92	69,29	288,08	379,85	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1459	2190	145,39	151,62	170,68	174,18	308,18	345,24	1674,1	1906,8	

Исполнитель: _____()