

УТВЕРЖДАЮ

(Печеных И.В)

10.07.2025

Меню на 10.07.2025

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	116	8,12	9,71	5,99	7,16	11,08	13,25	212,44	254,04	120
Икра кабачковая	35	38	4,16	4,52	11,08	12,04	22,51	24,43	26,32	28,58	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	31	0	2,05	0	0,37	0	10,35	0	53,93	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	485	14,44	17,96	17,58	20,85	56,19	68,13	297,25	402,55	
Завтрак 2											
Сок	100	100	5,3	5,3	5,3	5,3	12,21	12,21	47,39	47,39	145
Итого за завтрак 2	100	100	5,3	5,3	5,3	5,3	12,21	12,21	47,39	47,39	
Обед											
Суп вермишелевый с куриным мясом	150	200	2,85	3,8	2,31	3,08	9,43	12,57	85,95	114,6	220
Гречневый суп диетический	0	200	0	4,4	0	6,8	0	19,8	0	218	202
Картофельное пюре	148	0	3	0	4,69	0	20,05	0	134,51	0	76
Картофельное пюре	0	163	0	3,3	0	5,17	0	22,09	0	148,14	76
Котлета куриная	71	0	8,66	0	11,83	0	61,14	0	91,51	0	39
Котлета куриная	0	77	0	9,4	0	12,83	0	66,31	0	99,24	39
Огурец свежий	38	0	0,29	0	0	0	0,94	0	5,32	0	187
Компот из сухофруктов	150	0	0,45	0	0	0	23,7	0	97,5	0	144
Огурец свежий	0	44	0	0,34	0	0	0	1,09	0	6,16	187
Компот из сухофруктов	0	200	0	0,6	0	0	0	31,6	0	130	144
Хлеб	40	0	2,64	0	0,48	0	13,36	0	69,6	0	254
Соль	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	197
Хлеб	0	49	0	3,23	0	0,59	0	16,37	0	85,26	254
Соль	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	197
Итого за обед	599	935	17,89	25,07	19,31	28,47	128,62	169,83	484,39	801,4	
Полдник											
Кефир 2.5 % жирности	125	151	3,38	4,09	2,94	3,55	3,75	4,53	62,47	75,47	137
Булка	25	32	1,65	2,11	0,3	0,38	8,35	10,69	43,49	55,67	49
Итого за полдник	150	183	5,03	6,2	3,24	3,93	12,1	15,22	105,96	131,14	
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
Печенье	20	20	0,9	0,9	1,2	1,2	8,9	8,9	50	50	149