

УТВЕРЖДАЮ

(Печеных И.В.)

25.06.2025

Меню на 25.06.2025

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											
Запеканка творожная со сметаной	84	103	7,13	7,13	5,94	5,94	16,53	16,53	147,48	147,48	124
Какао с молоком	150	200	3,12	3,12	2,66	2,66	14,18	14,18	93,34	93,34	159
Яблоко	96	114	0,29	0,38	0,29	0,38	7,19	9,32	36,28	47	252
Итого за завтрак 1	330	417	10,54	10,63	8,89	8,98	37,9	40,03	277,1	287,82	
Завтрак 2											
Сок	118	149	6,52	7,84	6,52	7,84	15,02	18,07	58,29	70,15	145
Итого за завтрак 2	118	149	6,52	7,84	6,52	7,84	15,02	18,07	58,29	70,15	
Обед											
Гречневый суп с мясом	149	198	3,33	4,43	9,54	12,67	14,75	19,6	186,24	247,49	204
Каша пшенная с маслом	109	126	0,78	0,78	2,58	2,58	10,92	10,92	69,99	69,99	87
Котлета мясная	66	78	18,43	18,43	10,96	10,96	6,76	6,76	168,52	168,52	34
Огурец свежий	34	34	0,32	0,32	0	0	1,04	1,04	5,88	5,88	187
Компот из сухофруктов	0	200	0	0,6	0	0	0	31,6	0	130	144
Хлеб	35	0	2,31	0	0,42	0	11,69	0	60,9	0	254
Компот из сухофруктов	150	0	0,45	0	0	0	23,7	0	97,5	0	144
Хлеб	0	47	0	3,3	0	0,6	0	16,7	0	87	254
Соль	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	197
Итого за обед	545	685	25,62	27,86	23,5	26,81	68,86	86,62	589,03	708,88	
Полдник											
Булочка домашняя	65	71	0,8	0,8	1,07	1,07	7,93	7,93	44,58	44,58	67
Кефир 2.5 % жирности	121	152	3,38	4,17	2,94	3,62	3,75	4,62	62,47	76,97	137
Итого за полдник	186	223	4,18	4,97	4,01	4,69	11,68	12,55	107,05	121,55	
Ужин 1											
Каша рисовая молочная	150	200	1,56	1,56	5,15	5,15	21,83	21,83	139,78	139,78	92
Каша пшенная с сахаром дитетическая	0	100	0	0,34	0	0	0	8,02	0	55,55	89
Кофейный напиток на молоке	150	0	2,78	0	2,55	0	17,25	0	106,5	0	161
Булка	25	0	1,65	0	0,3	0	8,35	0	43,49	0	49
Кофейный напиток на молоке	0	200	0	3,7	0	3,4	0	23	0	142	161
Булка	0	32	0	2,31	0	0,42	0	11,69	0	60,89	49
Итого за ужин 1	325	532	5,99	7,91	8	8,97	47,43	64,54	289,77	398,22	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1504	2006	52,85	59,21	50,92	57,29	180,89	221,81	1321,2	1586,6	

Исполнитель: _____()