

УТВЕРЖДАЮ

(Печеных И.В.)

30.06.2025

Меню на 30.06.2025

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											
Каша гречневая с маслом и сахаром	97	113	6,71	6,71	2,55	2,55	25,27	25,27	161,96	161,96	105
Вафли	0	29	0	0,62	0	0,35	0	1,98	0	14,1	146
Чай	150	0	0,68	0	0,28	0	19	0	20	0	160
Печенье	20	0	0,9	0	1,2	0	8,9	0	50	0	149
Чай	0	200	0	0,68	0	0,28	0	19	0	20	160
Итого за завтрак 1	267	342	8,29	8,01	4,03	3,18	53,17	46,25	231,96	196,06	
Завтрак 2											
Сок	118	146	6,52	7,84	6,52	7,84	15,03	18,07	58,31	70,15	145
Итого за завтрак 2	118	146	6,52	7,84	6,52	7,84	15,03	18,07	58,31	70,15	
Обед											
Суп гороховый	147	196	7,96	7,96	7,28	7,28	14,22	14,22	177,22	177,22	233
Макароны отварные со сливочным маслом	93	126	5,01	5,01	6,3	6,3	124,8	124,8	186,98	186,98	96
Оладьи из печени говяжьей	59	71	20,74	20,74	26,63	26,63	3,66	3,66	211,01	211,01	18
Салат из капусты и огурцов	50	59	7,77	7,84	5,92	5,97	9,9	9,98	88,8	89,58	173
Компот из сухофруктов	150	200	0,6	0,6	0	0	31,6	31,6	130	130	144
Хлеб	35	44	3,3	3,3	0,6	0,6	16,7	16,7	87	87	254
Соль	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	197
Итого за обед	536	698	45,38	45,45	46,73	46,78	200,88	200,96	881,02	881,79	
Полдник											
Булочка "Фантазия"	75	87	7,57	7,51	4,97	4,93	44,62	44,28	253,39	251,48	66
Кефир 2.5 % жирности	121	150	4,06	4,17	3,53	3,62	4,5	4,62	74,98	76,97	137
Итого за полдник	196	237	11,63	11,68	8,5	8,55	49,12	48,9	328,37	328,45	
Ужин 1											
Каша молочная пшеничная	150	200	7	7	9,4	9,4	48,71	48,71	316,1	316,1	115
Каша рисовая с сахаром диетическая	0	100	0	28	0	0	0	8,3	0	54,18	91
Кофейный напиток с молоком	150	0	3,12	0	2,66	0	14,18	0	93,34	0	162
Булка	25	0	1,98	0	0,36	0	10,02	0	52,2	0	49
Кофейный напиток с молоком	0	200	0	3,12	0	2,66	0	14,18	0	93,34	162
Булка	0	36	0	2,31	0	0,42	0	11,69	0	60,89	49
Итого за ужин 1	325	536	12,1	40,43	12,42	12,48	72,91	82,88	461,64	524,51	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1442	1959	83,92	113,41	78,19	78,83	391,11	397,07	1961,3	2001	

Исполнитель: _____()