

УТВЕРЖДАЮ

(Печеных И.В.)

08.07.2025

Меню на 08.07.2025

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											
Каша манная молочная	150	200	2,37	3,16	3,82	5,09	9,89	13,19	158,69	211,58	73
Каша гречневая диетическая	0	100	0	1	0	1	0	1,1	0	46	101
Булка	0	30	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
Яблоко	0	114	0	0,38	0	0,38	0	9,32	0	47	252
Итого за завтрак 1	413	644	4,82	7,53	4,62	7,17	39,68	54,3	253,46	385,47	
Завтрак 2											
Сок	118	152	6,52	7,84	6,52	7,84	15,02	18,07	58,29	70,15	145
Итого за завтрак 2	118	152	6,52	7,84	6,52	7,84	15,02	18,07	58,29	70,15	
Обед											
Борщ с мясом и сметаной	150	200	2,31	3,08	7,61	10,14	12,06	16,08	162	216	218
Суп овощной диетический	0	198	0	0,99	0	0,4	0	1,19	0	101,47	200
Горошница	0	126	0	16,16	0	7,58	0	2,54	0	278,33	74
Биточки мясные	0	79	0	18,92	0	11,25	0	0	0	172,97	33
Огурец свежий	0	44	0	0,32	0	0	0	1,04	0	5,88	187
Хлеб	0	44	0	3,3	0	0,6	0	16,7	0	87	254
Компот из сухофруктов	0	200	0	0,6	0	0	0	31,6	0	130	144
Соль	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	197
Итого за обед	530	893	40,47	43,37	26,86	29,97	51,03	69,15	777,58	991,65	
Полдник											
Кефир 2.5 % жирности	126	148	3,38	4,17	2,94	3,62	3,75	4,62	62,47	76,97	137
Булка	25	32	1,65	2,31	0,3	0,42	8,35	11,69	43,49	60,89	49
Итого за полдник	151	180	5,03	6,48	3,24	4,04	12,1	16,31	105,96	137,86	
Ужин 1											
Котлеты рыбные	65	81	10,71	10,71	4,37	4,37	13,27	13,27	135,69	135,69	37
Картофель отварной диетический	0	100	0	2	0	0,1	0	9,12	0	54,1	71
Салат из капусты белокочанной, моркови и лука	0	76	0	1,18	0	5,39	0	3,88	0	69,63	172
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	303	489	13,54	16,2	10,06	10,28	35,85	51,76	296,81	384,31	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1515	2358	70,38	81,42	51,3	59,3	153,68	209,59	1492,1	1969,4	

Исполнитель: _____()