

УТВЕРЖДАЮ

(Печеных И.В.)

09.07.2025

Меню на 09.07.2025

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											
Запеканка творожная со сметаной	92	111	7,13	7,13	5,94	5,94	16,53	16,53	147,48	147,48	124
Какао на молоке	150	200	2,34	3,12	2	2,66	10,64	14,18	70	93,34	158
Итого за завтрак 1	242	311	9,47	10,25	7,94	8,6	27,17	30,71	217,48	240,82	
Завтрак 2											
Сок	102	102	6,52	7,84	6,52	7,84	15,02	18,07	58,29	70,15	145
Итого за завтрак 2	102	102	6,52	7,84	6,52	7,84	15,02	18,07	58,29	70,15	
Обед											
Гречневый суп с мясом	150	200	3,35	4,47	9,6	12,8	14,85	19,8	187,49	249,99	204
Каша пшенная с маслом	96	96	0,78	0,78	2,58	2,58	10,92	10,92	69,99	69,99	87
Котлета мясная	73	73	18,43	18,43	10,96	10,96	6,76	6,76	168,52	168,52	34
Помидор свежий	29	38	0,28	0,28	0	0	1,93	1,93	8,74	8,74	165
Компот из сухофруктов	150	200	0,45	0,6	0	0	23,7	31,6	97,5	130	144
Хлеб	35	42	2,31	3,3	0,42	0,6	11,69	16,7	60,9	87	254
Соль	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	197
Итого за обед	535	651	25,6	27,86	23,56	26,94	69,85	87,71	593,14	714,24	
Полдник											
Булочка домашняя	62	67	0,8	0,8	1,07	1,07	7,93	7,93	44,58	44,58	67
Кефир 2.5 % жирности	121	151	3,38	4,17	2,94	3,62	3,75	4,62	62,47	76,97	137
Итого за полдник	183	218	4,18	4,97	4,01	4,69	11,68	12,55	107,05	121,55	
Ужин 1											
Каша геркулесовая молочная	150	200	6,6	6,6	3,4	3,4	33,6	33,6	192	192	81
Каша пшенная с сахаром дитетическая	0	100	0	0,34	0	0	0	8,02	0	55,55	89
Кофейный напиток с молоком	150	0	3,12	0	2,66	0	14,18	0	93,34	0	162
Булка	25	0	1,65	0	0,3	0	8,35	0	43,49	0	49
Кофейный напиток с молоком	0	200	0	3,12	0	2,66	0	14,18	0	93,34	162
Булка	0	32	0	2,31	0	0,42	0	11,69	0	60,89	49
Итого за ужин 1	325	532	11,37	12,37	6,36	6,48	56,13	67,49	328,83	401,78	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1387	1814	57,14	63,29	48,39	54,55	179,85	216,53	1304,8	1548,5	

Исполнитель: _____()