

УТВЕРЖАЮ

Заведующий (Капмывкова О.П.)

Меню на 21.07.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энц, ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
	Завтрак 1										
Каша гречневая вязкая	120	120	4,12	4,12	4,02	4,02	19,22	19,22	130,64	130,64	65
Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	5,99	7,98	24	32	80
Булка	0	25	0	1,88	0	0,75	0	13,25	0	67,5	51
Печенье	20	0	1,4	0	2	0	14,6	0	82	0	66
Итого за завтрак 1	290	345	5,52	5,99	6,02	4,77	39,8	40,45	236,64	230,14	
Завтрак 2											
Яблоко	100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,41	11,41	52	52	70
Итого за завтрак 2	100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,41	11,41	52	52	
Обед											
Борщ	200	200	2,18	2,18	4,76	4,76	10,94	10,94	95,4	95,4	6
Суфле из печени	100	99	10,53	10,42	8,35	8,27	7,24	7,17	152,38	150,86	24
Вермишель с маслом	99	99	3,38	3,38	3,82	3,82	20	20	127,5	127,5	75
Салат из капусты белокочанной	50	50	0,7	0,7	5,03	5,03	2,84	2,84	59,26	59,26	45
Кисель из сока натурального	146	194	0	0	0	0	23,36	31,04	64,53	85,75	113
Хлеб ржаной	41	50	2,71	3,3	0,45	0,55	16,81	20,5	82	100	50
Соль	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за обед	638	694	19,49	19,98	22,41	22,43	81,19	92,49	581,07	618,77	
Полдник											
Кефир	153	153	4,59	4,59	3,83	3,83	6,12	6,12	81,09	81,09	85
Булка	20	25	1,5	1,88	0,6	0,75	10,6	13,25	54	67,5	51
Итого за полдник	173	178	6,09	6,47	4,43	4,58	16,72	19,37	135,09	148,59	
Ужин 1											
Омлет натуральный	127	124	10,06	9,82	10,33	10,08	11,37	11,1	180,62	176,35	88
Икра свекольно-морковная	100	100	1,25	1,25	4,49	4,49	14,16	14,16	76,62	76,62	101
Кофейный напиток	150	200	1,5	2	0,6	0,8	16,47	21,96	79,5	106	79
Булка	20	35	1,5	2,63	0,6	1,05	10,6	18,55	54	94,5	51
Итого за ужин 1	397	459	14,31	15,7	16,02	16,42	52,6	65,77	390,74	453,47	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1598	1776	45,67	48,4	49,04	48,36	201,72	229,48	1395,5	1503	

Исполнитель: Ст. медсестра (Полухина И.В.)