

Меню на 22.07.2025

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	202	200	7,66	7,58	9,27	9,18	38,91	38,52	216,93	214,78	34
Какао с молоком	200	200	5,48	5,48	4,76	4,76	11,62	11,62	130,54	130,54	78
Бутерброд с маслом	24	42	1,5	2,62	3,46	6,05	10,66	18,64	80,48	140,84	58
Итого за завтрак 1	426	442	14,63	15,68	17,49	19,99	61,18	68,78	427,94	486,16	
Завтрак 2											
Яблоко	100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,41	11,41	52	52	70
Напиток витаминизированный	0	100	0	0	0	0	0	8	0	40	115
Итого за завтрак 2	100	200	0,26	0,26	0,17	0,17	11,41	19,41	52	92	
Обед											
Суп свекольный на мясном бульоне	198	198	12,04	12,04	8,22	8,22	26,49	26,49	228,99	228,99	11
Запеканка картофельная с отварным мясом	147	147	12,48	12,48	12,27	12,27	10,7	10,7	223,32	223,32	95
Соус сметанный	50	50	1,55	1,55	4,39	4,39	3,31	3,31	59,18	59,18	107
Салат из огурцов с растительным маслом	50	50	0,43	0,43	3,55	3,55	1,3	1,3	38,65	38,65	100
Компот из сухофруктов	150	200	0,15	0,2	0	0	6,66	8,88	42,33	56,44	72
Хлеб ржаной	39	50	2,57	3,3	0,43	0,55	15,99	20,5	78	100	50
Соль	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за обед	637	698	29,23	30	28,87	28,99	64,45	71,18	670,46	706,57	
Полдник											
Кефир	147	147	4,41	4,41	3,68	3,68	5,88	5,88	77,91	77,91	85
Булка	20	25	1,5	1,88	0,6	0,75	10,6	13,25	54	67,5	51
Итого за полдник	167	172	5,91	6,29	4,28	4,43	16,48	19,13	131,91	145,41	
Ужин 1											
Котлеты рыбные паровые	115	115	29,15	29,15	1,02	1,02	7,44	7,44	144,79	144,79	
Капуста тушеная	100	100	2,09	2,09	4,41	4,41	4,59	4,59	78,65	78,65	44
Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	5,99	7,98	24	32	80
Булка	20	30	1,5	2,25	0,6	0,9	10,6	15,9	54	81	51
Итого за ужин 1	385	445	32,74	33,49	6,03	6,33	28,62	35,91	301,44	336,44	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1715	1957	82,77	85,72	56,83	59,9	182,14	214,41	1583,8	1766,6	

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