

Меню на 28.07.2025

Заведующий (Капмжкова О.П.)



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 рисовая с сахаром	116	116	1,94	1,94	2,8	2,8	21,48	21,48	118,26	118,26	42
Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	5,99	7,98	24	32	80
Печенье	20	20	1,4	1,4	2	2	14,6	14,6	82	82	66
Итого за завтрак 1	286	336	3,34	3,34	4,8	4,8	42,07	44,06	224,26	232,26	
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											
Суп гороховый на мяс.б.	204	204	8,32	8,32	7,73	7,73	17,03	17,03	184,46	184,46	1
Котлета мясная паровая	67	75	9,06	10,14	17,03	19,06	9,79	10,96	232,75	260,54	31
Макароны отварные со сливочным маслом	100	100	3,91	3,91	5,41	5,41	20,86	20,86	152,98	152,98	37
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	150	200	0	0	0	0	24	32	66,3	88,4	113
Хлеб ржаной	37	46	2,44	3,04	0,41	0,51	15,17	18,86	74	92	50
Соль	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за обед	610	677	24,44	26,11	35,6	37,74	89,7	102,56	769,74	837,64	
Полдник											
Кефир	141	140	4,23	4,2	3,53	3,5	5,64	5,6	74,73	74,2	85
Булка	20	25	1,5	1,88	0,6	0,75	10,6	13,25	54	67,5	51
Итого за полдник	161	165	5,73	6,07	4,13	4,25	16,24	18,85	128,73	141,7	
Ужин 1											
Омлет натуральный	120	118	9,5	9,35	9,76	9,59	10,74	10,56	170,66	167,82	88
Икра свекольно-морковная	98	97	1,23	1,21	4,4	4,36	13,88	13,74	75,09	74,32	101
Кофейный напиток	150	200	1,5	2	0,6	0,8	16,47	21,96	79,5	106	79
Булка	20	25	1,5*	1,88	0,6	0,75	10,6	13,25	54	67,5	51
Итого за ужин 1	388	440	13,73	14,43	15,36	15,5	51,69	59,51	379,25	415,64	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1545	1718	47,5	50,22	60,05	62,45	211,11	236,39	1554	1679,2	

Исполнитель: Ст. медсестра Полухина И.В.