



Меню на 01.07.2025

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											
Омлет натуральный	115	130	8,88	10,04	10,27	11,61	3,61	4,08	141,73	160,22	147
Икра кабачковая для детского питания	70	70	1,33	1,33	6,18	6,18	5,34	5,34	82,54	82,54	118
Чай с сахаром	180	200	10,8	12	2,75	3,06	11,7	13	44,35	49,28	89
Булка	40	40	7,51	7,51	2,51	2,51	52	52	259,56	259,56	75
Каша гречневая рассыпчатая диетическая	0	120	0	3,2	0	0,8	0	17,1	0	90	182
Итого за завтрак 1	405	560	28,52	34,08	21,71	24,16	72,65	91,52	528,18	641,6	
Завтрак 2											
Яблоко свежее	105	115	0,45	0,49	0,45	0,49	10,58	11,59	47,44	51,96	79
Итого за завтрак 2	105	115	0,45	0,49	0,45	0,49	10,58	11,59	47,44	51,96	
Обед											
Суп рисовый на м/б	200	250	14,24	17,8	16,1	20,13	46,64	58,3	252,98	316,23	22
Пюре картофельное	150	170	3,43	3,89	4,89	5,54	8,41	9,53	129,67	146,97	193
Биточки мясные	75	80	17,69	18,87	21,83	23,28	7,05	7,52	295,18	314,86	44
Огурец свежий	64	75	7,04	8,25	0	0	4,3	5,04	92,51	108,41	132
Компот из сухофруктов	180	200	0,54	0,6	0,09	0,1	22,95	25,5	89,1	99	137
Хлеб ржаной	40	47	4,8	5,64	0,8	0,94	35,39	41,59	150,67	177,05	76
Итого за обед	709	822	47,74	55,05	43,71	49,99	124,74	147,48	1010,1	1162,5	
Полдник											
Булка	40	40	7,51	7,51	2,51	2,51	52	52	259,55	259,55	75
Кефир	150	190	4,34	5,5	4,83	6,12	6	7,6	83,64	105,95	144
Итого за полдник	190	230	11,85	13,01	7,34	8,63	58	59,6	343,19	365,5	
Ужин 1											
Котлеты рыбные	70	70	7,91	7,91	3,23	3,23	9,8	9,8	100,02	100,02	31
Каша пшеничная с маслом сливочным	120	120	7,39	7,39	4,24	4,24	4,51	4,51	163,2	163,2	191
Напиток кофейный	180	200	4,11	4,57	3,98	4,42	4,23	4,7	234	260	92
Булка	40	40	7,51	7,51	2,51	2,51	52	52	259,55	259,55	75
Итого за ужин 1	410	430	26,92	27,38	13,96	14,4	70,54	71,01	756,77	782,77	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1819	2157	115,48	130,01	87,17	97,67	336,51	381,2	2685,7	3004,4	

Исполнитель: Медсестра 