

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ (Андреева Г.Н.)
22.07.2025

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											
Котлеты рыбные	126	144	15,22	17,4	9,74	11,13	11,19	12,79	198,64	227,02	
Котлеты рыбные (диета)	132	152	15,95	18,36	10,2	11,75	11,72	13,5	208,1	239,63	
Икра свекольная	53	71	0,86	1,16	1,59	2,13	4,33	5,8	36,33	48,66	59
Какао с молоком	165	194	4,62	5,43	5,26	6,19	20,86	24,52	145,38	170,93	
булка	30	40	2,31	3,08	0,8	1,07	15,98	21,3	81,91	109,22	
Масло сливочное	5	5	0,04	0,04	3,91	3,91	0,03	0,03	36,65	36,65	1
Сыр порционный	0	10	0	2,6	0	2,68	0	0	0	35,2	27
Сыр порционный (ранний возраст)	5	0	1,3	0	1,34	0	0	0	17,6	0	27
Хлеб ржаной	15	15	0,9	0,9	0,15	0,15	6,65	6,65	28,35	28,35	
Чай сладкий (диета)	73	88	0,08	0,1	1,48	1,79	4,85	5,85	19,19	23,14	133
Итого за завтрак 1	604	719	41,28	49,06	34,48	40,8	75,61	90,44	772,15	918,8	
Завтрак 2											
Напиток витаминизированный	0	125	0	0	0	0	0	121,25	0	487,5	1
Сок фруктовый	106	0	0,53	0	0,11	0	10,71	0	48,76	0	130
Итого за завтрак 2	106	125	0,53	0	0,11	0	10,71	121,25	48,76	487,5	
На весь день											
Соль пищевая йодированная	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Итого за весь день	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	
Обед											
Суп гречневый на м.бульоне	155	182	1,74	2,04	4,96	5,82	7,67	9,01	87,57	102,83	1
Суп гречневый на м.бульоне (диета)	156	182	1,75	2,04	4,99	5,82	7,72	9,01	88,14	102,83	1
Жаркое по-домашнему (говядина)	129	149	6,85	7,91	7	8,09	12,51	14,45	157,22	181,59	94
Жаркое по-домашнему (говядина) (диета)	130	149	6,9	7,91	7,06	8,09	12,61	14,45	158,43	181,59	94
Салат из свежей капусты	50	66	0,89	1,18	3,55	4,68	2,32	3,06	45,28	59,76	1
Компот из сухофруктов	170	200	0,64	0,77	0	0	16,72	19,95	66,61	79,51	122
Хлеб ржаной	25	35	1,5	2,1	0,25	0,35	11,09	15,52	47,25	66,15	
Итого за обед	769	911	20,28	23,95	27,81	32,85	70,63	85,45	650,5	774,26	
Полдник											
Кефир	107	132	3,1	3,83	3,42	4,22	4,28	5,28	59,92	73,92	439
Чай сладкий (диета)	88	88	0,1	0,1	1,79	1,79	5,85	5,85	23,14	23,14	133
Яблоки свежие	70	0	0,29	0	0,29	0	6,99	0	31,39	0	140
булка	30	40	2,31	3,08	0,8	1,07	15,98	21,3	81,91	109,22	
Яблоки свежие	0	100	0	0,41	0	0,41	0	9,99	0	44,85	140
Итого за полдник	295	360	5,8	7,41	6,3	7,49	33,1	42,42	196,37	251,13	
Ужин 1											

Каша пшеничная молочная	196	206	14,31	15,04	15,52	16,32	67,84	71,3	469,01	492,94	
Каша пшеничная жидкая (диета)	186	176	13,58	12,85	14,73	13,94	64,37	60,91	445,08	421,15	
Чай сладкий	170	200	0,1	0,1	1,87	1,83	6,12	5,99	24,19	23,66	133
Итого за ужин 1	474	472	27,99	27,99	32,12	32,08	138,33	138,2	938,27	937,75	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	2251	2590	95,87	108,41	100,82	113,22	328,38	477,76	2606,1	3369,4	

Исполнитель: диетсестра_____ (Куприянова В.М.)