

УТВЕРЖДАЮ
МЕДОУ (Панов)
01.07.2025

Угледоводы, г. Эн/ц,
Ясли, Сад Ясли

Исполнитель: Медсестра В.Д. Тимоновская (Тимоновская В.Д.)

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 геркулесовая молочная	180	200	7,34	8,16	8,86	9,84	32,04	35,6	237,6	264	
Каша геркулесовая на воде	0	100	0	4,08	0	4,92	0	17,8	0	132	
Кофейный напиток с молоком	150	0	3,43	0	3,78	0	16,11	0	108,9	0	
Булка с маслом и сыром	40	0	3	0	1,16	0	20,56	0	104,8	0	
Кофейный напиток с молоком	0	200	0	4,58	0	5,04	0	21,48	0	145,2	
Булка с маслом и сыром	0	50	0	3,75	0	1,45	0	25,7	0	131	
Чай с сахаром	0	200	0	11,98	0	3,04	0	12,98	0	49,22	
Итого за завтрак 1	370	750	13,78	32,55	13,8	24,29	68,71	113,56	451,3	721,42	
Завтрак 2											
Сок	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
витаминизированный напиток валитек	0	200	0	4,58	0	5,04	0	21,48	0	145,2	
Итого за завтрак 2	100	200	0	4,58	0	5,04	0	21,48	0	145,2	
Обед											
Суп пшениный на м/кб	180	200	0	0	0	0	0	0	0	0	
Плов с мясом	130	160	6,81	8,38	9,14	11,25	17,32	21,32	210,65	259,26	
Свежий помидор	30	35	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб ржаной	40	45	3,08	3,46	0,56	0,63	15,08	16,97	80,4	90,45	
Компот из свежих яблок	150	200	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Итого за обед	530	640	9,89	11,84	9,7	11,88	32,4	38,28	291,05	349,71	
Полдник											
Кефир	115	125	6,38	6,93	7,97	8,67	10,24	11,13	141,18	153,45	
Булка	30	30	2,24	2,24	0,87	0,87	15,41	15,41	78,57	78,57	
Чай с сахаром	0	200	0	11,98	0	3,04	0	12,98	0	49,22	
Итого за полдник	145	355	8,62	21,15	8,84	12,58	25,65	39,52	219,75	281,24	
Ужин 1											
Запеканка картофельная с отварной рыбой	130	160	10,93	13,45	10,74	13,22	9,37	11,53	195,55	240,68	
Картофель отварной	0	100	0	1,93	0	2,82	0	10,78	0	96,29	
Свежие огурцы	30	0	0,59	0	0	0	1,48	0	6,24	0	
Булка	30	0	2,24	0	0,87	0	15,41	0	78,57	0	
Свежие огурцы	0	35	0	0,69	0	0	0	1,73	0	7,28	
Булка	0	30	0	2,24	0	0,87	0	15,41	0	78,57	
Чай с сахаром	150	0	8,98	0	2,28	0	9,73	0	36,92	0	
Чай с сахаром	0	200	0	11,98	0	3,04	0	12,98	0	49,22	
Итого за ужин 1	340	525	22,75	30,29	13,89	19,95	36	52,43	317,28	472,04	
Итого день	1485	2470	55,03	100,42	46,23	73,74	162,76	265,28	1279,4	1969,6	