

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ (Панова Т.В.)
02.07.2025

Меню на 02.07.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энц. ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Запеканка творожная	80	100	8,93	11,16	7,82	9,78	12,02	15,02	158,1	197,6	268
Соус сметанный сладкий	30	40	1,1	1,46	1,65	2,2	2,38	3,17	40,09	53,45	
Каша пшеничная с сахаром	0	103	0	0	0	0	0	0	0	0	
Кофейный напиток с молоком	150	0	3,43	0	3,78	0	16,11	0	108,9	0	
Булка с маслом	35	0	2,62	0	1,01	0	17,99	0	91,69	0	
Кофейный напиток с молоком	0	200	0	4,58	0	5,04	0	21,48	0	145,2	
Чай с сахаром	0	200	0	11,98	0	3,04	0	12,98	0	49,22	
Булка с маслом	0	40	0	3	0	1,16	0	20,56	0	104,8	
Итого за завтрак 1	295	683	16,08	32,18	14,27	21,22	48,49	73,21	398,8	550,3	
Завтрак 2											
Яблоко	103	103	0,42	0,42	0,42	0,42	10,4	10,4	46,67	46,67	140
Итого за завтрак 2	103	103	0,42	0,42	0,42	0,42	10,4	10,4	46,67	46,67	
Обед											
Свекольник на м/к б со	180	200	0	0	0	0	0	0	0	0	
Биточки мясные в томатном	70	0	12,23	0	13,44	0	6,58	0	202,6	0	
Суп картофельный	0	200	0	10,94	0	3	0	32,24	0	160,6	
Биточки мясные в томатном	0	90	0	15,73	0	17,28	0	8,46	0	260,5	
Пюре из гороха	90	0	10,22	0	0,71	0	22,56	0	137,5	0	
Пюре из гороха	0	130	0	14,76	0	1,03	0	32,59	0	198,7	
Свежие огурцы	30	0	0,59	0	0	0	1,48	0	6,24	0	
Компот из свежих яблок	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Свежие огурцы	0	40	0	0,79	0	0	0	1,98	0	8,32	
Компот из свежих яблок	0	200	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Хлеб ржаной	40	0	3,08	0	0,56	0	15,08	0	80,4	0	
Хлеб ржаной	0	45	0	3,46	0	0,63	0	16,97	0	90,45	
Итого за обед	560	905	26,13	45,68	14,71	21,94	45,7	92,23	426,8	718,4	
Полдник											
Кефир	115	125	6,38	6,93	7,97	8,67	10,24	11,13	141,2	153,5	1
Лепешка диетическая	70	80	0	0	0	0	0	0	0	0	
Чай с сахаром	0	200	0	11,98	0	3,04	0	12,98	0	49,22	
Итого за полдник	185	405	6,38	18,91	7,97	11,71	10,24	24,11	141,2	202,7	
Ужин 1											
Каша рисовая молочная	180	200	1,4	1,56	4,64	5,16	19,67	21,86	126	140	
Рис отварной	0	100	0	2,39	0	3,88	0	18,82	0	119,5	
Чай с сахаром	150	0	8,98	0	2,28	0	9,73	0	36,92	0	
Булка	30	0	2,24	0	0,87	0	15,41	0	78,57	0	
Чай с сахаром	0	200	0	11,98	0	3,04	0	12,98	0	49,22	
Булка	0	30	0	2,24	0	0,87	0	15,41	0	78,57	
Итого за ужин 1	360	530	12,63	18,18	7,79	12,95	44,82	69,07	241,5	387,3	
Итого день	1503	2626	61,64	115,4	45,17	68,23	159,7	269	1255	1905	

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