

Заведующий МБДОУ (Панова Т.В.)

УТВЕРЖДАЮ

08.07.2025

Меню на 08.07.2025

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											
Каша манная молочная	180	200	4,72	5,24	7,52	8,36	23,17	25,74	180,1	200,1	
Какао с молоком	150	0	4,88	0	4,86	0	18,77	0	139,5	0	
Каша геркулесовая на воде	0	100	0	4,08	0	4,92	0	17,8	0	132	
Булка с маслом и сыром	40	0	3	0	1,16	0	20,56	0	104,8	0	
Какао с молоком	0	180	0	5,85	0	5,83	0	22,52	0	167,4	
Чай с сахаром	0	200	0	11,98	0	3,04	0	12,98	0	49,22	
Булка с маслом и сыром	0	45	0	3,38	0	1,31	0	23,13	0	117,9	
Итого за завтрак 1	370	725	12,59	30,52	13,54	23,46	62,49	102,2	424,4	666,6	
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											
Суп с мучными клецками мясом	180	200	0	0	0	0	0	0	0	0	
Капуста тушенная с мясом	150	180	0	0	0	0	0	0	0	0	
Компот из сухофруктов	150	200	0,78	1,04	0	0	20,22	26,96	80,58	107,4	
Хлеб ржаной	40	45	3,08	3,46	0,56	0,63	15,08	16,97	80,4	90,45	
Итого за обед	520	625	3,86	4,5	0,56	0,63	35,3	43,92	161	197,9	
Полдник											
Кефир	110	120	6,1	6,65	7,63	8,32	9,8	10,69	135	147,3	
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	140	350	8,34	20,87	8,5	12,23	25,21	39,08	213,6	275,1	
Ужин 1											
Котлеты рыбные	90	100	10,03	11,15	4,08	4,53	12,44	13,82	127	141,2	
Пюре картофельное	100	120	2,12	2,54	3,06	3,67	5,23	6,28	80,7	96,84	
Картофель отварной	0	160	0	3,09	0	4,51	0	17,25	0	154,1	
Свежие огурцы	30	0	0,59	0	0	0	1,48	0	6,24	0	
Свежие огурцы	0	35	0	0,69	0	0	0	1,73	0	7,28	
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	400	645	23,98	31,69	10,29	16,63	44,3	67,47	329,5	527,1	
Итого день	1533	2448	49,19	88,02	33,31	53,36	177,7	263	1175	1713	

Исполнитель: Медсестра (Тимоновская В.Д.)