

Заведующий МЕДОУ (Панова Т.В.)



Меню на 15.07.2025

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 гречневая с маслом и сахаром	100	110	5,23	5,75	3,53	3,88	26,35	28,99	158,01	173,81	
Чай с сахаром	150	200	8,98	11,98	2,28	3,04	9,73	12,98	36,92	49,22	
Печенье	30	35	2,11	2,47	0	0	33,3	38,85	122,85	143,33	
Итого за завтрак 1	280	345	16,33	20,2	5,81	6,92	69,39	80,82	317,77	366,36	
Завтрак 2											
Сок	100	100	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Итого за завтрак 2	100	100	0	0	0	0	0	0	0	0	
Обед											
Суп гороховый	180	200	5,15	5,72	0,43	0,48	14,51	16,12	91,69	101,88	
Сложный гарнир (рис отварной, овощи	130	160	3,92	4,82	5,07	6,24	22,01	27,09	150,6	185,35	
Салат со свежими огурцами и помидорами	45	50	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	107,44	
Хлеб ржаной	40	45	3,08	3,46	0,56	0,63	15,08	16,97	80,4	90,45	
Итого за обед	545	655	12,93	15,05	6,06	7,35	71,82	87,14	403,27	485,12	
Полдник											
Кефир	120	130	1,87	2,02	1,55	1,68	2,42	2,63	32,95	35,7	
Плюшка	68	68	2,69	2,69	4,34	4,34	22,62	22,62	140,25	140,25	
Чай с сахаром	0	200	0	11,98	0	3,04	0	12,98	0	49,22	
Итого за полдник	188	398	4,56	16,69	5,89	9,06	25,04	38,23	173,2	225,17	
Ужин 1											
Омлет натуральный	90	90	7,06	7,06	8,15	8,15	2,88	2,88	112,26	112,26	
Икра кабачковая (овощ.консервы порция)	50	60	0	0	0	0	0	0	0	0	
Вермишель с маслом	0	130	0	5,07	0	5,33	0	27,09	0	179,71	
Кисель из яблочного сока	150	0	1,02	0	0	0	21,77	0	87,15	0	
Булка	30	0	2,24	0	0,87	0	15,41	0	78,57	0	
Кисель из яблочного сока	0	180	0	1,22	0	0	0	26,12	0	104,58	
Булка	0	30	0	2,24	0	0,87	0	15,41	0	78,57	
Итого за ужин 1	320	490	10,32	15,59	9,02	14,35	40,06	71,5	277,98	475,12	
Итого день	1433	1988	44,13	67,53	26,78	37,68	206,31	277,68	1172,2	1551,8	

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