

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ (Панова Т.В.)



Меню на 21.07.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн.д. ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Макароны отварные с маслом, сахаром	100	110	0	0	0	0	0	0	36,92	49,22	
Чай с сахаром	150	200	8,98	11,98	2,28	3,04	9,73	12,98	122,9	143,3	
Печенье	30	35	2,11	2,47	0	0	33,3	38,85	159,8	192,6	
Итого за завтрак 1	280	345	11,1	14,45	2,28	3,04	43,04	51,83			
Завтрак 2											1
Сок	100	100	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за завтрак 2	100	100	0	0	0	0	0	0	0	0	
Обед											
Борщ постный со сметаной	180	200	1,44	1,6	3,06	3,4	7,74	8,6	64,8	72	
Оладьи из печени	70	0	12,24	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	
Каша пшеничная	90	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Оладьи из печени	0	80	0	13,98	0	15,36	0	7,52	0	231,5	
Каша пшеничная	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	
Салат из помидоров свежих	50	0	0,75	0	7,95	0	2,2	0	83,5	0	
Компот из сухофруктов	150	0	0,78	0	0	0	20,22	0	80,58	0	
Салат из помидоров свежих	0	60	0	0,9	0	9,54	0	2,64	0	100,2	
Компот из сухофруктов	0	200	0	1,04	0	0	0	26,96	0	107,4	
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	580	885	18,29	31,92	25,01	31,93	51,82	94,92	511,9	762,2	
Полдник											
Кефир	110	120	1,71	1,87	1,42	1,55	2,22	2,42	30,21	32,95	
Печенье домашнее	60	70	4,93	5,75	3,21	3,75	28,97	33,8	164,5	191,9	
Чай с сахаром	0	200	0	11,98	0	3,04	0	12,98	0	49,22	
Итого за полдник	170	390	6,64	19,6	4,64	8,34	31,19	49,2	194,7	274,1	
Ужин 1											
Яйцо вареное	40	40	0	0	0	0	0	0	0	0	
Салат из свеклы с маслом растительным	70	80	1,18	1,35	4,74	5,42	6,2	7,09	72,51	82,86	
Кисель из яблочного сока	150	180	1,02	1,22	0	0	21,77	26,12	87,15	104,6	
Булка	30	40	2,24	2,99	0,87	1,16	15,41	20,55	78,57	104,8	
Итого за ужин 1	290	340	4,44	5,56	5,61	6,58	43,38	53,75	238,2	292,2	
Итого день	1420	2060	40,47	71,53	37,54	49,89	169,4	249,7	1105	1521	

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