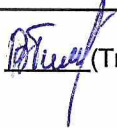


22.07.2025

Меню на 22.07.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, 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	180,05	200,06	
Какао с молоком	150	0	4,88	0	4,86	0	18,77	0	139,5	0	
Каша перловая с маслом	0	105	0	1,75	0	0,2	0	0,17	0	60,3	1
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	730	12,59	28,19	13,54	18,74	62,49	84,54	424,35	594,88	
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	
Гуляш из свинины	90	100	16,7	18,56	18,66	20,73	5,19	5,77	255,41	283,79	
Гречка отварная с маслом сливочным	100	120	5,7	6,83	4,82	5,78	27,45	32,94	180,34	216,41	
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	560	665	26,26	29,9	24,04	27,15	67,94	82,63	596,74	698,09	
Полдник											
Кефир	110	120	6,1	6,65	7,63	8,32	9,8	10,69	135,04	147,31	
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	213,61	275,1	
Ужин 1											
Котлеты рыбные	90	100	10,03	11,15	4,08	4,53	12,44	13,82	127,03	141,15	
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	154,07	
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	329,46	527,13	
Итого день	1573	2493	71,58	111,08	56,79	75,16	210,34	284,11	1610,8	2141,9	

Исполнитель: Медсестра  (Тимоновская В.Д.)