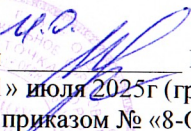


Утверждаю  И.В.Жернакова
Заведующий
Меню на «01» июля 2025г (группа раннего возраста).
Утверждено приказом № «8-ОД» от 09.01.2025г.

Наименование блюда г	Вес блю д а г	Пищевые вещества			Вит. С мг	Энер.це н. ккал	№ ре ц еп
		Белки г	Жиры г	Углев. г			
Завтрак							
Каша овсяная молочная	150	4,56	5,91	26,67	-	178,00	168
Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,00	11,96	0,98	75,83	365
Бутерброд с маслом	30/5	2,41	3,66	15,19	-	104,00	1
Итого за завтра	335	9,34	11,57	53,82	0,98	357,83	
2-завтрак Сок	98,8	0,50	-	10,10	2,00	42,22	399
Обед							
Щи по-уральски с круп.	40	0,56	2,03	3,60	12,98	34,96	20
на м/бул. со сметаной	180	1,46	3,55	5,30	8,54	58,92	72
Оладьи из говяжьей печени	120	7,30	8,23	12,28	5,51	152,00	284
Молочный соус	30	0,62	1,57	2,12	0,10	25,14	350
Каша рисовая с маслом	100/5	2,47	2,17	25,78	-	132,00	165
Компот из с/фр.	150	0,33	0,01	20,85	0,30	84,83	376
Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,68	-	34,80	511
Итого за обед	545	13,75	13,67	62,02	8,86	461,09	
Полдник							
Фрукт (яблоко)	130	0,40	0,30	10,30	5,0	46,00	368
Кефир	160	4,35	3,75	6,00	1,05	75,00	401
Булочка домашняя с изюмом	50	3,64	6,26	29,96	-	179,00	469
Итого за полдник	300	8,39	10,31	46,26	6,05	300,00	
Ужин							
Рагу овощное	120	2,30	7,94	11,69	9,97	127,50	344
Яйцо варёное	1шт.	5,08	4,60	0,28	-	63,00	213
Чай с сахаром и лимон.	150	0,09	-	7,10	1,42	29,00	393
Хлеб пшеничн.(батон)	30	1,58	0,20	9,66	-	47,00	512
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	-	34,80	511
Итого за ужин	350	10,37	12,98	35,41	11,39	301,30	
Итого за день	1655	42,66	52,66	222,20	47,85	1524,00	

Утверждаю  И.В.Жернакова
Заведующий
Меню на «01» июля 2025г. (сад). Утверждено приказом № «9 - ОД» от 09.01.2025г.

Наименование блюда г	Вес блю д а г	Пищевые вещества			Вит. С мг	Энер.це н. ккал	№ ре ц еп
		Белки г	Жиры г	Углев. г			
Завтрак							
Каша овсяная молочная	200	5,39	6,38	32,02	-	220,00	168
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	1,17	91,00	395
Бутерброд с маслом	40/10	2,45	7,55	14,62	-	136,00	1
Итого за завтрак	430	10,69	16,34	61,00	1,17	447,00	
2-завтрак Сок	98,8	0,50	-	10,10	2,00	42,22	399
Обед							
Щи по-уральски с крупой на м/бул. со сметаной	50	0,70	2,54	4,50	16,22	43,70	20
Оладьи из говяжь.печени с мол.с.	200	1,62	3,94	5,88	8,54	64,40	72
Каша рисовая с маслом	150/40	10,48	14,16	19,34	7,39	247,00	284
Компот из с/фр.	100/5	3,01	2,65	31,44	-	161,60	351
Хлеб ржаной	180	0,40	0,02	25,02	0,36	101,80	165
Итого за обед	795	18,19	23,67	96,20	35,51	671,70	376
Полдник							
Фрукт (яблоко)	140	0,40	0,30	10,30	5,00	46,00	511
Кефир	176,3	5,22	4,50	7,20	1,26	90,00	368
Булочка домашняя с изюмом	50	3,64	6,26	29,96	-	179,00	401
Итого за полдник	330	9,26	11,06	47,46	6,26	315,00	469
Ужин							
Рагу овощное	120	3,45	11,92	17,55	14,36	191,35	344
Яйцо варёное	1шт	5,08	4,60	0,28	-	63,00	213
Чай с сахаром и лимон.	180	0,12	0,02	10,20	2,83	41,00	393
Хлеб пшеничн.(батон)	40	3,16	0,40	19,32	-	94,00	512
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	-	52,00	511
Итого за ужин	470	13,79	17,30	57,37	17,2	441,55	
Итого за день	2125	52,43	68,37	272,13	62,13	1917,47	