

Утверждаю
Заведующий И.В. Жернакова
Меню на «08» июля 2025г. (группа раннего развития)
Утверждено приказом № 8 - ОД» от 09.01.2025 г.

Утверждаю
Заведующий И.В. Жернакова
Меню на «08» июля 2025г. (сад)
Утверждено приказом № «8 - ОД» от 09.01.2025 г.

Наименование блюда г	Вес блюда г	Пищевые вещества			Витам. С мг	Энерг.ц. ккал	№ рецеп	Наименование блюда г	Вес блюда г	Пищевые вещества			Вит. С мг	Энерг.це н. ккал	№ рецеп
		Белки г	Жиры г	Углев. г						Белки г	Жиры г	Углев. г			
Завтрак								Завтрак							
Каша из смеси круп	150	2,32	3,96	28,97	-	161,00	168	Каша из смеси круп	200	3,09	4,07	36,98	-	197,00	168
Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,00	11,96	0,98	75,83	395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	1,17	91,00	395
Бутерброд с маслом	20/5	2,41	3,66	15,19	-	104,00	1	Бутерброд с маслом	40/10	2,45	7,55	14,62	-	136,00	1
Итого за завтрак	335	7,10	9,62	56,12	0,98	340,83		Итого за завтрак	430	8,39	14,03	65,96	1,17	424,00	
2-завтрак Сок	102,6	0,3	-	16,30	2,00	68,33	399	2-завтрак Сок	102,6	0,30	-	16,30	2,00	68,33	399
Обед								Обед							
Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,34	3,80	37,56	33	Салат из свеклы	40	0,71	3,04	4,18	4,75	46,95	33
Щи из свежей капусты на м/бул. со смет.	180	1,40	3,90	6,79	14,77	68,00	67	Щи из свежей капусты на м/бул. со смет.	200	1,40	3,90	6,79	14,77	68,00	67
Картофельное пюре	120	2,65	4,15	17,70	15,72	118,80	321	Картофельное пюре	150	3,10	4,85	20,45	18,43	138,60	321
Котлета мясная (свинина)	60	7,05	7,91	5,83	0,07	123,00	281	Котлета мясная (свинина)	70	12,44	9,24	12,56	0,12	183,00	282
Компот из с/фр.	150	0,33	0,01	20,85	0,30	84,83	376	Компот из с/фр.	180	-	0,02	25,02	0,36	101,80	376
Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,68	-	34,80	511	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	-	52,20	511
Итого за обед	580	13,32	18,64	61,19	34,66	466,99		Итого за обед	690	20,03	21,41	79,02	38,43	590,55	
Полдник								Полдник							
Фрукт (яблоко)	90	0,40	0,30	9,80	10,00	44,00	368	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,30	9,80	10,00	44,00	368
Кефир	160	4,35	3,75	6,00	1,05	75,00	401	Кефир	184,1	5,22	4,50	7,20	1,26	90,00	401
Печенье	14	1,50	1,95	14,90	-	83,40	513	Печенье	28	1,00	8,90	18,80	-	154,20	513
Итого за полдник	280	6,25	6,00	30,7	11,05	202,40		Итого за полдник	310	6,62	13,60	35,80	11,26	288,20	
Ужин								Ужин							
Рыба тушеная под овощами	120	15,30	7,70	4,10	3,33	146,00	247 320	Рыба тушеная под овощами	130	25,53	9,62	5,50	4,9	185,00	247
Яйцо варёное	1шт.	5,08	4,60	0,28	-	63,00	213	Яйцо варёное	320						
Чай с сахаром	150	0,09	-	7,10	1,42	29,00	393	Чай с сахаром	40	5,08	4,60	0,28	-	63,00	213
Хлеб пшеничн.(батон)	20	2,37	0,30	14,49	-	70,50	512	Хлеб пшеничн.(батон)	180	0,12	0,02	10,20	2,83	41,00	393
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	-	34,80	511	Хлеб ржаной	20	3,16	0,40	19,32	-	94,00	512
Итого за ужин	400	24,16	12,84	32,65	4,75	343,30		Итого за ужин	30	1,98	0,36	10,02	-	52,00	511
Итого за день	1695	51,13	47,10	196,96	53,44	1421,85		Итого за день	490	35,87	15,0	45,32	7,73	435,20	