

Утверждаю
Заведующий И.В.Жернакова
Меню на «09» июля 2025г. (сад) Утверждено приказом № «9 - ОД» от 09.01.2025г.

Наименование блюда г	Вес блюда г	Пищевые вещества			Витам. С мг	Энерг.ц. ккал	№ рецеп
		Белки г	Жиры г	Углев. г			
Завтрак							
Каша манная молочная	200	4,52	4,07	35,46	-	197,00	168
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	1,43	107,00	397
Бутерброд с маслом	40/5	2,45	7,55	14,62	-	136,00	1
Сыр	15	3,48	4,43	-	0,11	54,00	7
Итого за завтрак	445	14,12	19,24	65,90	1,54	494,00	
2-завтрак Сок	103,9	0,30	-	16,30	2,00	68,33	399
Обед							
Суп карт. с макар. изд. на м/ бульоне	200	2,18	2,84	14,29	8,25	73,20	82
Голубцы ленивые с мясом(свинина)	160	14,12	9,04	20,26	5,20	219,00	298
Соус сметанный	40	0,70	2,50	2,93	0,02	37,05	354
Компот из свеж/фр.	180	0,14	0,14	21,89	1,55	88,00	372
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	-	69,40	511
Итого за обед	630	19,78	15,00	72,73	15,02	486,65	
Полдник							
Кефир	186,7	5,22	4,50	7,20	1,26	90,00	401
Булочка домашняя с повидлом	50	3,64	6,26	29,96	-	179,00	469
Итого за полдник	230	8,86	10,76	37,16	1,26	269,00	368
Ужин							
Сырники с морковью	150	21,40	17,28	31,68	1,10	367,50	232
Соус молочный слад.	40	0,97	2,26	6,63	0,16	50,75	351
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	0,03	37,89	392
Хлеб пшеничн.(батон)	40	3,16	0,40	19,32	-	94,00	512
Итого за ужин	420	25,59	19,96	67,09	1,29	550,14	
Итого за день	1825	68,65	64,96	259,18	21,29	1868,12	

Утверждаю
Заведующий И.В.Жернакова
Меню на «09» июля 2025г. (группа раннего возраста)
Утверждено приказом № «8 - ОД» от 09.01.2025г.

Наименование блюда г	Вес блюда г	Пищевые вещества			Вит. С мг	Энерг.це н. ккал	№ рецеп
		Белки г	Жиры г	Углев. г			
Завтрак							
Каша манная молочн.	150	3,40	3,96	27,83	-	161,00	168
Какао с молоком	150	3,05	2,65	13,18	1,19	89,16	397
Бутерброд с маслом	30/5	2,41	3,66	15,19	-	104,00	1
Сыр	10	2,32	2,95	-	0,07	36,00	7
Итого за завтрак	345	11,18	13,22	56,20	1,26	390,16	
2-завтрак Сок	103,9	0,50	-	16,30	2,00	68,33	399
Обед							
Суп карт. с макар.изд. на м/бул.	180	2,18	2,84	14,29	8,25	65,88	82
Голубцы ленивые с мясом(свинина)	120	10,61	6,81	15,04	15,03	164,00	298
Соус сметанный	40	0,42	1,50	1,76	0,02	22,23	354
Компот из свеж/фр.	150	0,12	0,12	17,92	1,23	72,27	372
Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,68	-	34,80	511
Итого за обед	510	14,65	11,51	55,69	24,53	360,18	
Полдник							
Кефир	160	4,35	3,75	6,00	1,05	75,00	401
Булочка домашняя с повидлом	50	3,64	6,26	29,96	-	179,00	469
Итого за полдник	210	8,00	9,80	35,96	1,05	254,00	368
Ужин							
Сырники с морковью	100	14,09	11,55	21,12	0,73	245	233
Соус молочный слад.	30	0,59	1,36	3,98	0,10	30,45	351
Чай с сахаром	150	0,05	0,02	7,88	0,02	31,58	392
Хлеб пшеничн(батон)	30	1,58	0,20	9,66	-	47,00	512
Итого за ужин	310	16,31	13,13	42,64	0,85	354,03	
Итого за день	1445	50,63	47,87	206,79	29,69	1426,70	