

Утверждаю
Заведующий И.В. Жернакова
Меню на «10» июля 2025г. (группа раннего развития).
Утверждено приказом № «8 - ОД» от 09.01.2025г.

Утверждаю
Заведующий И.В. Жернакова
Меню на «10» июля 2025г. (сад).
Утверждено приказом № «8 - ОД» от 09.01.2025г.

Наименование блюда г	Вес блюда г	Пищевые вещества			Витам. С мг	Энерг. ц. ккал	№ реце п	Наименование блюда г	Вес блюда г	Пищевые вещества			Вит. С мг	Энерг.ц ен. ккал	№ реце п
		Белки г	Жиры г	Углев. г						Белки г	Жиры г	Углев. г			
Завтрак								Завтрак							
Суп молочный с макарон. изделиями	150	4,31	3,91	14,12	0,68	109,20	93	Суп молочный с макарон. изделиями	200	5,74	5,21	18,83	0,90	145,60	93
Коф напиток с молоком	150	2,37	2,00	11,96	0,98	75,83	395	Коф.напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	1,17	91,0	395
Бутерброд с маслом	30/10	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	9,09	9,57	41,27	1,66	289,03		Итого за завтрак	430	11,04	15,17	47,81	2,07	372,60	
2-завтрак Сок	95,9	0,30	-	16,30	2,00	68,33	399	2-завтрак Сок	95,9	0,30	-	16,30	2,00	68,33	399
Обед								Обед							
Борщ на м/ бульоне со сметаной	180	2,55	3,67	10,47	4,53	85,22	63	Борщ на м/ бульоне со сметаной	200	2,84	4,08	11,62	5,03	94,60	63
Запеканка карт. с говяж. печенью	160	7,64	3,91	20,36	4,08	147,00	291	Запеканка карт. с говяж. печенью	180	11,45	7,03	30,75	6,10	231,75	291
Соус молочный	40	0,58	1,36	3,98	0,10	30,45	350	Соус молочный	50	1,03	2,62	3,55	0,16	41,90	350
Компот из с/фр.	150	0,33	0,01	20,85	0,30	84,83	376	Компот из с/фр	180	0,40	0,02	25,02	0,36	101,80	376
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	-	52,2	511	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	-	69,40	511
Итого за обед	545	13,64	11,34	69,28	21,99	434,66		Итого за обед	640	19,06	16,77	84,80	27,87	583,15	
Полдник								Полдник							
Фрукт (яблоко)	80	0,40	0,30	10,30	5,00	46,00	368	Фрукт (яблоко)	80	0,80	0,60	20,60	10,00	92,00	368
Кефир	160	4,56	4,07	7,56	2,05	85,00	383	Кефир	182,4	5,48	4,88	9,07	2,46	80,54	383
Печенье	14	3,00	3,90	29,80	-	166,80	513	Печенье	14	3,00	3,90	29,80	-	166,80	513
Итого за полдник		7,96	8,27	47,66	7,05	297,80		Итого за полдник		9,28	9,38	59,47	12,46	326,74	
Ужин								Ужин							
Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,34	3,80	37,56	33	Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	4,75	46,95	33
Рыба запеченная в омлете	160	19,22	6,30	3,50	0,26	150,00	249	Рыба запеченная в омлете	180	26,14	8,74	5,14	0,34	204,00	249
Чай с сахаром	150	0,09	-	7,10	1,42	29,00	393	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,20	2,83	41,00	393
Хлеб пшеничн.(батон)	30	2,37	0,30	14,49	-	70,50	512	Хлеб пшеничн.(батон)	40	3,16	0,40	19,32	-	94,00	512
Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	-	52,20	511	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	-	52,20	511
Итого за ужин	370	24,23	9,39	38,45	5,48	339,26		Итого за ужин	470	31,81	12,56	48,86	7,92	438,15	
Итого за день	1645	55,22	38,57	212,96	38,18	1429,1		Итого за день	2085	64,24	51,48	264,61	36,2	1823,03	