

Утверждаю
Заведующий  И.В.Жернакова
Меню на «14» июля 2025г. (группа раннего возраста).
Утверждено приказом № «8 - ОД» от 09.01.2025г.

Утверждено приказом № «8 - ОД» от 09.01.2025г.

Наименование блюда г	Вес блюд а г	Пищевые вещества			Витам. С мг	Энерг.ц. ккал	№ реце п
		Белки г	Жиры г	Углев. г			
Завтрак							
Каша перловая рассыпч. с маслом	100	7,20	4,86	36,31	-	217,75	165
Какао с молоком	150	3,05	2,65	13,18	1,13	86,16	397
Бутерброд с маслом	30/5	2,41	3,66	15,19	-	104	1
Сыр	10	2,32	2,95	-	0,07	36,00	7
Итого за завтрак		14,98	14,12	64,68	1,20	446,91	
2-завтрак Сок	100	0,5	-	10,10	2,00	42,22	399
Обед							
Суп карт. с горохом на м/бульоне	180	3,95	3,80	11,76	4,19	97,11	381
Тефтели мясные (свинина) со смет. с.	80/40	8,87	9,83	11,71	0,85	171,00	286; 354
Макароны отвар. с маслом	100	4,94	3,79	23,73	-	148,90	205
Кисель	150	0,07	-	16,71	0,01	67,11	383
Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,68	-	34,80	511
Итого за обед		19,15	17,66	70,59	5,05	518,92	
Полдник							
Молоко кипячёное	160	4,56	4,07	7,56	2,05	85,00	400
Конд.изд.(печенье)	14	1,50	1,95	14,90	-	83,40	513
		0,40	0,30	9,80	10,00	44,00	368
Итого за полд.		6,06	6,02	22,46	2,05	168,40	
Ужин							
Капуста тушёная	120	2,47	3,88	11,31	20,60	90,15	336
Яйцо варёное	1шт	5,08	4,60	0,28	-	63,00	213
Чай с сахаром	150	0,05	0,02	7,88	0,02	31,58	392
Хлеб пшенич(батон)	20	2,37	0,30	14,49	-	70,50	512
Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,36	-	69,60	511
Итого за ужин		12,61	9,28	47,32	20,62	324,83	
Итого за день		53,3	47,08	215,15	30,92	1501,28	

Утверждаю
Заведующий  И.В.Жернакова
Меню на «14» июля 2025г. (сад) Утверждено приказом № «9- ОД» от 09.01.2025г

Меню на «14» июля 2025г. (сад) Утверждено приказом № «9- ОД» от 09.01.2025г

Наименование блюда г	Вес блю д а г	Пищевые вещества			Вит. С мг	Энерг.цен. ккал	№ ре с еп
		Белки г	Жиры г	Углев. г			
Завтрак							
Каша перловая рассыпчатая с маслом	120	8,86	5,98	44,70		268	165
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	4,42		1,11	54,00	7
Итого за завтрак		18,46	21,15	75,14	1,54	565,00	
2-завтрак Сок	100	0,30		16,30	2,00	68,33	399
Обед							
Суп карт. с горохом на м/бульоне	200	4,39	4,21	13,06	4,65	108,00	81
Гуляш из отварн.мяса (свинина)	120	15,42	14,74	3,96	0,60	189,00	277 354
Макароны отвар. с маслом	150	5,68	4,36	27,25	-	171,00	204
Кисель	180	0,07		20,05	0,06	81,00	383
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	-	69,40	511
Итого за обед		27,54	23,67	74,34	5,31	601,20	
Полдник							
Молоко кипячёное	200	5,48	4,88	9,07	2,46	80,54	400
Конд.изд.(печенье)	28	3,00	3,80	29,80	-	166,80	513
		0,40	0,30	9,80	10,00	44,00	368
Итого за полдник		8,48	8,68	38,87	2,46	247,34	
Ужин							
Капуста тушёная	120	3,10	4,86	14,15	25,76	112,76	336
Яйцо варёное	1 шт.	5,08	4,60	0,28	-	63,00	213
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	0,03	37,89	392
Хлеб пшенич.(батон)	20	3,16	0,40	19,32	-	94,00	512
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	-	69,40	511
Итого за ужин		13,38	10,24	53,23	25,79	359,85	
Итого за день		68,16	63,74	257,88	37,10	1841,72	