

Утверждаю

Заведующий

И.В.Жернакова

Меню на «16» июля 2025г. (группа раннего возраста)

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



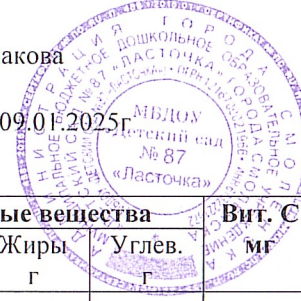
Утверждаю

Заведующий

И.В.Жернакова

Меню на «16» июля 2025г. (сад)

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	Наименование блюда г	Вес блюд а г	Пищевые вещества			Вит. С мг	Энерг.це н. ккал	№ реце п
		Белки г	Жиры г	Углев. г						Белки г	Жиры г	Углев. г			
Завтрак								Завтрак							
Каша гречневая молочная	150	4,67	4,86	25,83	-	166,00	168	Каша гречневая молочная	200	6,21	5,28	32,79	-	203,00	168
Какао с молоком	150	3,05	2,65	13,18	1,19	89,16	397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	1,43	107,00	397
Бутерброд с маслом	30/5	2,41	3,66	15,19	-	104,00	1	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	-	136,00	1
Сыр	10	2,32	2,95	-	0,07	36,00	7	Сыр	13	3,48	4,43	-	0,11	54,00	7
Итого за завтрак		12,45	14,12	54,20	1,26	395,16		Итого за завтрак		15,81	20,45	63,23	1,54	500,00	
2-завтрак Сок	97,2	0,50	-	10,10	2,00	42,22	399	2-завтрак Сок	97,2	0,50	-	10,10	2,00	42,22	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
Суп карт. с мясн. фрикад.(свинина)	180	4,78	3,73	11,12	8,07	97,29	83;12 1;22	Суп карт. с мясн. фрикад.(свинина)	200	5,30	4,14	12,35	8,96	108,00	83;12 1;122
Картофельное пюре	120	2,65	4,15	17,70	15,72	118,80	321	Картофельное пюре	120	3,10	4,85	20,45	18,43	138,60	321
Котлета рыбная	80	7,98	4,72	3,12	4,04	87,00	257	Котлета рыбная	100	10,59	6,47	4,17	5,46	117,00	257
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	1,32	0,24	6,68	-	34,80	511	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	-	69,40	511
Итого за обед		17,63	15,28	62,81	31,93	460,28		Итого за обед		22,74	19,00	79,53	37,96	581,75	
Полдник								Полдник							
Фрукт (яблоко)	90	0,40	0,30	10,30	5,00	46,00	368	Фрукт (яблоко)	90	0,40	0,30	10,30	5,00	46,00	368
Молоко кипячёное	180	4,56	4,07	7,56	2,05	85,00	400	Молоко кипячёное	200	5,48	4,88	9,07	2,46	102,00	383
Бутерброд с повидлом	20/15	1,50	1,95	14,90	-	83,40	513	Бутерброд с повидлом	20/17	1,50	1,95	14,90	-	83,40	513
Итого за полдник		6,46	6,32	32,76	7,05	214,40		Итого за полдник		7,38	7,13	34,27	7,46	231,40	
Ужин								Ужин							
Пудинг из творога с яблоками	120	13,61	10,67	14,63	1,33	209,00	240	Пудинг из творога с яблоками	150	20,42	16,00	21,95	2,00	313,50	240
Соус молоч. слад.	30	0,78	1,81	5,30	0,13	40,60	351	Соус молоч. слад.	40	0,97	2,26	6,63	0,16	50,75	351
Чай с сахаром	150	0,05	0,02	7,88	0,02	31,58	392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	0,03	37,89	392
Хлеб пшенич(батон)	20	2,37	0,30	14,49	-	70,50	512	Хлеб пшенич.(батон)	30	2,37	0,30	14,49	-	70,50	512
Итого за ужин		16,81	12,80	42,30	1,48	351,68		Итого за ужин		23,82	18,58	52,53	2,19	472,64	
Итого за день		53,85	48,52	202,17	43,72	1463,74		Итого за день		70,25	65,16	229,66	51,15	1828,01	