

Утверждаю
Заведующий И.В.Жернакова

Меню на «18» июня 2025г.(сад) Утверждено приказом № «9»-ОД от 09.01.2025г.

Род-Власов

Наименование блюда г	Вес блюда г	Пищевые вещества			Витам. С мг	Энерг.ц. ккал	№ реце п
		Белки г	Жиры г	Углев. г			
Завтрак							
Каша рисовая молочная	200	6,21	5,28	32,79	-	203,00	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	13	3,48	4,43	-	0,11	54,00	7
Итого за завтрак	446	15,81	20,45	63,23	1,54	500,00	
2-завтрак Сок	102,6	0,50	-	10,10	2,00	42,22	399
Обед							
Салат из свеклы	40	0,71	3,04	4,18	4,75	46,95	33
Суп карт. с мясн. фрикад.(свиника)	200	5,30	4,14	12,35	8,96	108,00	83;12 1;122
Картофельное пюре	120	3,10	4,85	20,45	18,43	138,60	321
Котлета рыбная	100	10,59	6,47	4,17	5,46	117,00	257
Компот из с/фр.	180	0,40	0,02	25,02	0,36	101,80	376
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	-	69,40	511
Итого за обед	700	22,74	19,00	79,53	37,96	581,75	
Полдник							
Фрукт (яблоко)	110	0,40	0,30	10,30	5,00	46,00	368
Кефир	183	5,48	4,88	9,07	2,46	102,00	383
Кондит.изд.(вафли)	8	1,50	1,95	14,90	-	83,40	513
Итого за полдник	300	7,38	7,13	34,27	7,46	231,40	
Ужин							
Пудинг из творога с яблоками	150	20,42	16,00	21,95	2,00	313,50	240
Соус молоч. сладк.	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 пшенич(батон)	30	2,37	0,30	14,49	-	70,50	512
Итого за ужин	410	23,82	18,58	52,53	2,19	472,64	
Итого за день	1955	70,25	65,16	229,66	51,15	1828,01	

Утверждаю
Заведующий И.В.Жернакова

Меню на «18» июня 2025г. (группа раннего возраста)

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

Наименование блюда г	Вес блюда г	Пищевые вещества			Витам. С мг	Энерг.ц. ккал	№ реце п
		Белки г	Жиры г	Углев. г			
Завтрак							
Каша рисовая молочная	150	4,67	4,86	25,83	-	166,00	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	12,45	14,12	54,20	1,26	395,16	
2-завтрак Сок	102,6	0,50	-	10,10	2,00	42,22	399
Обед							
Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,34	3,80	37,56	33
Суп карт. с мясн. фрикад.(свинина)	180	4,78	3,73	11,12	8,07	97,29	83;12 1;22
Картофельное пюре	120	2,65	4,15	17,70	15,72	118,80	321
Котлета рыбная	80	7,98	4,72	3,12	4,04	87,00	257
Компот из с/фр.	150	0,33	0,01	20,85	0,30	84,83	376
Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,68	-	34,80	511
Итого за обед	580	17,63	15,28	62,81	31,93	460,28	
Полдник							
Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,30	10,30	5,00	46,00	368
Кефир	160	4,56	4,07	7,56	2,05	85,00	400
Кондит.изд.(вафли)	8	1,50	1,95	14,90	-	83,40	513
Итого за полдник	270	6,46	6,32	32,76	7,05	214,40	
Ужин							
Пудинг из творога с яблоками	120	13,61	10,67	14,63	1,33	209,00	240
Соус молоч. слад.	30	0,78	1,81	5,30	0,13	40,60	351
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
Итого за ужин	320	16,81	12,80	42,30	1,48	351,68	
Итого за день	1615	53,85	48,52	202,17	43,72	1463,74	