

Утверждаю
Заведующий И.В.Жернакова
Меню на «18» июля 2025г. (сад) Утверждено приказом № 9 - ОД от 09.01.2025г.

Наименование блюда г	Вес блюд а г	Пищевые вещества			Витам. С мг	Энерг.ц. ккал	№ ре- цеп
		Белки г	Жиры г	Углев. г			
Завтрак							
Запеканка из творога с изюмом	150	26,31	18,08	25,73	0,36	370,00	237
Соус молочный сладкий	40	0,23	0,03	8,51	1,03	34,65	351
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	1,17	91,00	395
Бутерброд с маслом	40/10	2,45	7,55	14,62	-	136,00	1
Итого за завтрак		31,84	28,07	61,22	2,56	631,65	
2-завтрак Сок	106,1	0,50	-	10,10	2,00	42,22	399
Обед							
Суп картофельный с бобовыми на м/бул.	200	4,39	4,21	13,06	4,65	107,80	80
Капуста тушеная	120	3,10	4,86	14,15	25,76	112,76	336
Котлета мясная (свинина/говядина)	80	12,44	9,24	12,56	0,12	132,00	282
Компот из с/фруктов	180	0,40	0,02	25,02	0,36	101,80	376
Хлеб ржаной	41,6	2,64	0,48	13,36	-	69,40	511
Итого за обед		22,97	18,81	78,15	30,89	523,76	
Полдник							
Яблоко	90	0,40	0,30	9,80	10,00	44,00	368
Кефир	189,4	5,22	4,50	7,20	1,26	90,00	401
Плюшка	50	3,64	6,29	16,96	-	179,00	466
Итого за полдник		9,26	11,19	33,96	11,26	313,00	
Ужин							
Каша ячневая молочная	200	5,43	4,23	38,27	-	213,00	168
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	0,03	37,89	392
Хлеб пшеничн. (батон)	26,7	2,37	0,30	14,49	-	70,50	512
Итого за ужин		7,86	4,55	62,22	0,03	321,39	
Итого за день		72,43	62,52	247,65	46,74	1832,02	

Утверждаю
Заведующий И.В. Жернакова
Меню на «18» июля 2025г. (группа раннего возраста).
Утверждено приказом «№ 8 – ОД» от 09.01.2025г.

Наименование блюда г	Вес блюд а г	Пищевые вещества			Витам. С мг	Энерг.ц. ккал	№ ре- цеп
		Белки г	Жиры г	Углев. г			
Завтрак							
Запеканка из творога с изюмом	120	17,54	12,05	17,15	0,24	247,00	237
Соус молочный сладкий	30	0,23	0,03	8,51	1,03	34,65	359
Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,00	11,96	0,98	75,83	395
Бутерброд с маслом	30/5	2,41	3,66	15,19	-	104,00	1
Итого за завтрак		22,55	17,74	52,81	2,25	461,48	
2-завтрак Сок	106,1	0,50	-	10,10	2,00	42,22	399
Обед							
Суп картофельный с бобовыми на м/ бул.	180	3,95	3,80	11,76	4,19	97,11	81
Капуста тушеная	120	2,47	3,88	11,31	20,60	90,15	336
Котлета мясная (свинина/говядина)	80	7,05	7,91	5,83	0,07	123,00	281
Компот из с/фр.	150	0,33	0,01	20,85	0,30	84,83	376
Хлеб ржаной	40	1,32	0,24	6,68	-	34,80	511
Итого за обед		15,12	15,84	56,43	25,16	429,89	
Полдник							
Яблоко	90	0,40	0,30	9,80	10,00	44,00	368
Кефир	160	4,35	3,75	6,30	1,05	75,00	401
Плюшка	50	3,64	6,29	16,96	-	179,00	466
Итого за полдник		8,39	10,34	33,03	11,05	298,00	
Ужин							
Каша ячневая молочная	150	4,48	4,08	29,94	-	173,00	168
Чай с сахаром	150	0,05	0,02	7,88	0,02	31,58	392
Хлеб пшеничн.(батон)	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00	512
Итого за ужин		6,11	4,30	47,48	0,02	251,58	
Итого за день		52,67	48,22	199,85	40,48	1483,17	