

Утверждаю
Заведующий И.В.Жернакова
Меню на «19» июня 2025г.(сад) Утверждено приказом № 9 - ОД от 09.01.2025г.

Наименование блюда	Вес блюда а г	Пищевые вещества			Вита м. С мг	Энерг.д. ккал	№ реце п
		Белки г	Жиры г	Углев. г			
Завтрак							
Каша пшеничная молочная	200	8,14	9,68	38,00	1,46	220,00	168
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	430	13,44	19,64	66,98	2,63	447,00	
2-завтрак Сок	103,9	0,30	-	16,30	2,00	68,33	399
Обед							
		0,70	2,54	4,50	16,22	43,70	20
Рассольник ленинград. на к/бул. со сметаной	200	1,68	4,09	13,27	6,03	96,60	76
Жаркое по-домашнему (мясо птицы)	180	27,53	7,46	21,95	8,97	265,00	276
Компот из с/фр.	180	0,14	0,14	21,89	1,55	88,00	372
Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	-	69,40	511
Итого за обед	670	32,69	14,71	74,97	32,77	562,70	
Полдник							
Молоко кипячёное	180	5,22	4,50	7,20	1,26	90,00	401
Зефир	21,9	0,40	0,05	40,00		163,00	
Итого за полдник	200	5,60	4,45	17,20	1,26	253,00	
Ужин							
Салат из свеклы	40	1,42	6,08	8,34	9,50	93,00	33
Омлет натуральный	100	7,52	13,46	1,51	0,15	157,00	215
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	2,46	0,03	37,89	392
Хлеб пшеничн.(батон)	40	3,16	0,40	19,32	-	94,00	512
Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	-	69,40	511
Итого за ужин	445	14,80	20,44	52,01	9,68	451,19	
Итого за день	1875	60,85	59,34	257,5	48,3	1783,22	

Утверждаю
Заведующий И.В.Жернакова
Меню на «19» июня 2025г. (группа раннего возраста)
Утверждено приказом № 8 - ОД от 09.01.2025г.

Наименование блюда	Вес блюда а г	Пищевые вещества			Витам. С мг	Энерг.д. ккал	№ реце п
		Белк и г	Жиры г	Углев. г			
Завтрак							
Каша пшеничная молочная	150	4,27	4,86	29,32	-	165,00	168
Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,00	11,96	0,98	75,83	395
Бутерброд с маслом	30/10	2,41	3,66	15,19	-	104,00	1
Итого за завтрак	335	9,05	10,52	56,47	0,98	344,83	
2-завтрак Сок	103,9	0,30	-	16,30	2,00	68,33	399
Обед							
		0,56	2,03	3,60	12,98	34,96	20
Рассольник ленинград. на к/бул.со сметаной	180	1,66	3,69	11,95	5,43	87,00	76
Жаркое по-домашнему (мясо птицы)	160	20,80	5,33	18,50	7,26	205,00	276
Компот из с/фр.	150	0,12	0,12	17,92	1,23	73,27	372
Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,68	-	34,80	511
Итого за обед	560	24,5	11,41	58,65	26,90	435,03	
Полдник							
Молоко кипячёное	160	4,35	3,75	6,00	1,05	75,00	401
Зефир	21,9	0,4	0,05	4,00	-	163,00	514
Итого за полдник	200	4,8	3,80	10,00	1,05	238,00	
Ужин							
Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,34	3,80	37,56	33
Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	0,15	157,00	215
Чай с сахаром	150	0,05	0,02	7,88	0,02	31,58	392
Хлеб пшеничн.(батон)	30	2,37	0,30	14,49	-	70,50	512
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	-	34,80	511
Итого за ужин	325	11,8	16,45	32,90	3,97	331,44	
Итого за день	1530	50,0	42,18	211,32	34,90	1417,63	