

Утверждаю
Заведующий И.В. Жернакова
Меню на «23» июня 2025г. (сад) Утверждено приказом № 9 - ОД от 09.01.2025г.

Наименование блюда г	Вес блюда г	Пищевые вещества			Витам. С мг	Энерг.ц. ккал	№ рецеп
		Белки г	Жиры г	Углев. г			
Завтрак							
		0,62	0,04	5,81	2,31	26,15	41
Макароны с маслом	120	5,68	4,36	27,25	-	171,00	204
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	1,43	107,00	397
Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	-	136,00	1
Сыр	13	3,48	4,43	-	0,11	54,00	7
Итого за завтрак	445	15,90	19,57	63,50	3,85	494,15	
2-завтрак Сок	98,8	0,30	-	16,30	2,0	68,33	399
Обед							
Суп карт. с рисом на м/бульоне	200	2,18	2,84	14,29	8,25	73,20	80
Гуляш из отварного мяса (свинина.)с смет.с.	120	14,45	13,36	6,42	0,76	203,71	277,354
Каша перловая с маслом	100	8,86	5,98	44,70	-	268,00	165
Компот из с/фр.	180	0,40	0,02	25,02	0,36	101,80	376
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	-	52,20	511
Итого за обед	680	27,87	22,56	100,45	9,37	698,91	
Полдник							
Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	2,46	80,54	400
Бутерброд с повидлом	30/23	3,00	3,80	29,80	-	166,80	513
Итого за полдник	230	8,48	8,68	38,87	2,46	247,34	
Ужин							
Винегрет	150	2,73	12,35	16,98	20,05	189,60	45
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	-	52,20	511
Итого за ужин	490	13,01	17,73	56,06	20,08	436,70	
Итого за день	1955	65,56	68,54	275,18	35,76	1945,43	

Утверждаю
Заведующий И.В.Жернакова
Меню на «23» июня 2025г. (группа раннего возраста)
Утверждено приказом № «8 - ОД» от 09.01.2024г.

Наименование блюда г	Вес блюда г	Пищевые вещества			Вит. С мг	Энерг.це н. ккал	№ рецеп
		Белки г	Жиры г	Углев. г			
Завтрак							
		0,62	0,04	5,81	2,31	26,15	41
Макароны с маслом	100	4,94	3,79	23,73	-	148,90	204
Какао с молоком	150	3,05	2,65	13,18	1,19	89,16	397
Бутерброд с маслом	20/5	2,41	3,66	15,19	-	105,00	1
Сыр	10	2,32	2,95	-	0,07	36,00	7
Итого за завтрак	370	13,34	13,09	57,91	3,57	404,21	
2-завтрак Сок	98,8	0,5	-	10,10	2,00	42,22	399
Обед							
Суп карт. с рисом на м/ бульоне	180	2,18	2,84	14,29	8,25	65,88	80
Тефтели мясные (свинина) с смет. с.	70/40	8,87	9,83	11,71	0,85	171,00	286/354
Каша перловая с маслом	100	7,20	4,86	36,31	-	217,75	165
Компот из с/фр.	150	0,33	0,01	20,85	0,30	84,83	376
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	-	52,20	511
Итого за обед	605	20,56	17,90	93,18	9,40	591,66	
Полдник							
Молоко кипячёное	160	4,56	4,07	7,56	2,05	85,00	400
Бутерброд с повидлом	20/15	1,50	1,95	14,90	-	83,40	2
Итого за полдник	174	6,06	6,02	22,46	2,05	168,40	
Ужин							
Винегрет	120	2,05	9,28	12,67	20,50	142,20	45
Яйцо варёное	1 шт	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 пшен.(батон)	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00	512
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	-	34,80	511
Итого за ужин	380	10,08	14,34	37,17	20,52	318,58	
Итого за день	1630	50,55	51,35	220,82	37,54	1525,07	