

Утверждаю
Заведующий И.В.Жернакова
Меню на «21» 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	№ рецеп
		Белки г	Жиры г	Углев. г			
Завтрак							
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		13,34	13,09	57,91	3,57	404,21	
2-завтрак Сок	101,4	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		20,56	17,90	93,18	9,40	591,66	
Полдник							
Молоко кипячёное	180	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		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	1шт	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		10,08	14,34	37,17	20,52	318,58	
Итого за день		50,55	51,35	220,82	37,54	1525,07	

Утверждаю
Заведующий И.В. Жернакова
Меню на «21» 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	№ рецеп
		Белки г	Жиры г	Углев. г			
Завтрак							
Макароны с маслом	150	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	15	3,48	4,43	-	0,11	54,00	7
Итого за завтрак		15,90	19,57	63,50	3,85	494,15	
2-завтрак Сок	101,4	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	40	1,98	0,36	10,02	-	52,20	511
Итого за обед		27,87	22,56	100,45	9,37	698,91	
Полдник							
Молоко кипячёное	200	5,48	4,88	9,07	2,46	80,54	400
Бутерброд с повидлом	30/18	3,00	3,80	29,80	-	166,80	513
Итого за полдник		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	20	1,98	0,36	10,02	-	52,20	511
Итого за ужин		13,01	17,73	56,06	20,08	436,70	
Итого за день		65,56	68,54	275,18	35,76	1945,43	