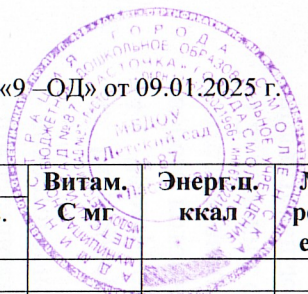
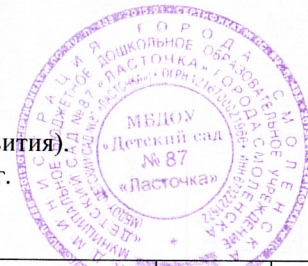


Утверждаю
Заведующий И.В. Жернакова
Меню на «22» июля 2025г. (сад) Утверждено приказом № «9 –ОД» от 09.01.2025 г.



Наименование блюда г	Вес блюд а г	Пищевые вещества			Витам. С мг	Энерг.п. ккал	№ реп еп
		Белки г	Жиры г	Углев. г			
Завтрак							
Каша из смеси круп	200	3,09	4,07	36,98	-	197,00	168
Коф. 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		8,39	14,03	65,96	1,17	424,00	
2-завтрак Сок	101,4	0,30	-	16,30	2,00	68,33	399
Обед							
Салат из свеклы	40	0,71	3,04	4,18	4,75	46,95	33
Щи из свежей капусты на м/бул. со смет.	200	1,40	3,90	6,79	14,77	68,00	67
Картофельное пюре	150	3,10	4,85	20,45	18,43	138,60	321
Котлета мясная (свинина)	70	12,44	9,24	12,56	0,12	183,00	282
Компот из с/фр.	180	-	0,02	25,02	0,36	101,80	376
Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	-	52,20	511
Итого за обед		20,03	21,41	79,02	38,43	590,55	
Полдник							
Фрукт (яблоко)	165	0,40	0,30	9,80	10,00	44,00	368
Кефир	178,8	5,22	4,50	7,20	1,26	90,00	401
Печенье	28	1,00	8,90	18,80	-	154,20	513
Итого за полдник		6,62	13,60	35,80	11,26	288,20	
Ужин							
Рыба тушеная под овощами	130	25,53	9,62	5,50	4,90	185,00	247 320
Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	-	63,00	213
Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,20	2,83	41,00	393
Хлеб пшеничн.(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		35,87	15,00	45,32	7,73	435,20	
Итого за день		71,21	64,04	242,4	60,59	1806,28	

Утверждаю
Заведующий И.В. Жернакова
Меню на «22» июля 2025г. (группа раннего развития).
Утверждено приказом № 8 - ОД» от 09.01.2025 г.



Наименование блюда г	Вес блюд а г	Пищевые вещества			Витам. С мг	Энерг.п. ккал	№ реп еп
		Белки г	Жиры г	Углев. г			
Завтрак							
Каша из смеси круп	150	2,32	3,96	28,97	-	161,00	168
Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,00	11,96	0,98	75,83	395
Бутерброд с маслом	20/5	2,41	3,66	15,19	-	104,00	1
Итого за завтрак		7,10	9,62	56,12	0,98	340,83	
2-завтрак Сок	101,4	0,3	-	16,30	2,00	68,33	399
Обед							
Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,34	3,80	37,56	33
Щи из свежей капусты на м/бул. со смет.	180	1,40	3,90	6,79	14,77	68,00	67
Картофельное пюре	120	2,65	4,15	17,70	15,72	118,80	321
Котлета мясная (свинина)	60	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	30	1,32	0,24	6,68	-	34,80	511
Итого за обед		13,32	18,64	61,19	34,66	466,99	
Полдник							
Фрукт (яблоко)	165	0,40	0,30	9,80	10,00	44,00	368
Кефир	160	4,35	3,75	6,00	1,05	75,00	401
Печенье	14	1,50	1,95	14,90	-	83,40	513
Итого за полдник		6,25	6,00	30,7	11,05	202,40	
Ужин							
Рыба тушеная под овощами	120	15,30	7,70	4,10	3,33	146,00	247 320
Яйцо варёное	1шт.	5,08	4,60	0,28	-	63,00	213
Чай с сахаром	150	0,09	-	7,10	1,42	29,00	393
Хлеб пшеничн.(батон)	20	2,37	0,30	14,49	-	70,50	512
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	-	34,80	511
Итого за ужин		24,16	12,84	32,65	4,75	343,30	
Итого за день		51,13	47,10	196,96	53,44	1421,85	