

Утверждаю
Заведующий И.В.Жернакова
Меню на «29» июля 2025г.(сад). Утверждено приказом № «9-ОД» от 09.01.2025г.

Наименование блюда г	Вес блю да г	Пищевые вещества			Витам. С мг	Энерг.ц. ккал	№ ре ц еп
		Белки г	Жиры г	Углев. г			
Завтрак							
Каша овсяная молочная	200	5,39	6,38	32,02	-	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		10,69	16,34	61,00	1,17	447,00	
2-завтрак Сок	98,6	0,50	-	10,10	2,00	42,22	399
Обед							
	50	0,70	2,54	4,50	16,22	43,70	20
Щи по-уральски с крупой на м/бул. со сметаной	200	1,62	3,94	5,88	8,54	65,40	72
Оладьи из говяж.печени с мол..с.	150/40	10,48	14,16	19,34	7,39	247,00	284351
Каша рисовая с маслом	100/5	3,01	2,65	31,44	-	161,60	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		18,19	23,67	96,20	35,51	671,70	
Полдник							
Фрукт (яблоко)	160	0,40	0,30	10,30	5,00	46,00	368
Кефир	176	5,22	4,50	7,20	1,26	90,00	401
Булочка домашняя с изюмом	50	3,64	6,26	29,96	-	179,00	469
Итого за полдник		9,26	11,06	47,46	6,26	315,00	
Ужин							
Рагу овощное	120	3,45	11,92	17,55	14,36	191,35	344
Яйцо варёное	1 шт	5,08	4,60	0,28	-	63,00	213
Чай с сахаром и лимон.	180	0,12	0,02	10,20	2,83	41,00	393
Хлеб пшеничн.(батон)	40	3,16	0,40	19,32	-	94,00	512
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	-	52,20	511
Итого за ужин		13,79	17,30	57,37	17,20	441,55	
Итого за день		52,43	68,37	272,13	62,13	1917,47	

Утверждаю
Заведующий И.В.Жернакова
Меню на «29» июля 2025г (группа раннего возраста).
Утверждено приказом № «8-ОД» от 09.01.2025г.

Наименование блюда г	Вес блю да г	Пищевые вещества			Витам. С мг	Энерг.ц. ккал	№ ре ц еп
		Белки г	Жиры г	Углев. г			
Завтрак							
Каша овсяная молочная	150	4,56	5,91	26,67	-	178,00	168
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	335	9,34	11,57	53,82	0,98	357,83	
2-завтрак Сок	98,6	0,50	-	10,10	2,00	42,22	399
Обед							
	40	0,56	2,03	3,60	12,98	34,96	20
Щи по-уральски с круп. на м/бул. со сметаной	180	1,46	3,55	5,30	8,54	58,92	72
Оладьи из говяжьей печени	120	7,30	8,23	12,28	5,51	152,00	284
Молочный соус	30	0,62	1,57	2,12	0,10	25,14	350
Каша рисовая с маслом	100/5	2,47	2,17	25,78	-	132,00	165
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		14,06	17,80	76,61	27,43	522,65	
Полдник							
Фрукт (яблоко)	160	0,40	0,30	10,30	5,00	46,00	368
Кефир	150	4,35	3,75	6,00	1,05	75,00	401
Булочка домашняя с изюмом	50	3,64	6,26	29,96	-	179,00	469
Итого за полдник		8,39	10,31	46,26	6,05	300,00	
Ужин							
Рагу овощное	120	2,30	7,94	11,69	9,97	127,50	344
Яйцо варёное	1 шт	5,08	4,60	0,28	-	63,00	213
Чай с сахаром и лимон.	150	0,09	-	7,10	1,42	29,00	393
Хлеб пшеничн.(батон)	30	1,58	0,20	9,66	-	47,00	512
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	-	34,80	511
Итого за ужин		10,37	12,98	35,41	11,39	301,30	
Итого за день		42,66	52,66	222,20	47,85	1524,00	