

4.9 Утверждаю
Заведующий И.В.Жернакова
Меню на «30» июня 2025г. (группа раннего возраста).
Утверждено приказом № «8 - ОД» от 09.01.2025г.

Наименование блюда г	Вес блюда г	Пищевые вещества			Витам. С мг	Энерг.ц. ккал	№ реце п
		Белки г	Жиры г	Углев. г			
Завтрак							
Каша перловая рассыпч. с маслом	100	7,20	4,86	36,31	-	217,75	165
Какао с молоком	150	3,05	2,65	13,18	1,13	86,16	397
Бутерброд с маслом	30/5	2,41	3,66	15,19	-	104	1
Сыр		2,32	2,95	-	0,07	36,00	7
Итого за завтрак	325	14,98	14,12	64,68	1,20	446,91	
2-завтрак Сок	101,3	0,5	-	10,10	2,00	42,22	399
Обед							
Суп карт. с горохом на к/бульоне	180	3,95	3,80	11,76	4,19	97,11	81
Тефтели мясные (свинина) со смет. с.	80/40	8,87	9,83	11,71	0,85	171,00	286; 354
Макаронь отвар. с маслом	100	4,94	3,79	23,73	-	148,90	205
Кисель	150	0,07	-	16,71	0,01	67,11	383
Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,68	-	34,80	511
Итого за обед	580	19,15	17,66	70,59	5,05	518,92	
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	513
Фрукт (яблоко)	130	0,40	0,30	9,80	10,00	44,00	368
Итого за полд.	190	6,06	6,02	22,46	2,05	168,40	
Ужин							
Капуста тушёная	120	2,47	3,88	11,31	20,60	90,15	336
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 пшенич(батон)	20	2,37	0,30	14,49	-	70,50	512
Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,36	-	69,60	511
Итого за ужин	380	12,61	9,28	47,32	20,62	324,83	
Итого за день	1555	53,3	47,08	215,15	30,92	1501,28	

4.9 Утверждаю
Заведующий И.В.Жернакова
Меню на «30» июня 2025г. (сад) Утверждено приказом № «9- ОД» от 09.01.2025г

Наименование блюда г	Вес блюда г	Пищевые вещества			Вит. С мг	Энер.цен. ккал	№ реце п
		Белки г	Жиры г	Углев. г			
Завтрак							
Каша перловая рассыпчатая с маслом	120	8,86	5,98	44,70		268	165
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	12	3,48	4,42		1,11	54,00	7
Итого за завтрак	385	18,46	21,15	75,14	1,54	565,00	
2-завтрак Сок	101,3	0,30		16,30	2,00	68,33	399
Обед							
Суп карт. с горохом на к/бульоне	200	4,39	4,21	13,06	4,65	108,00	81
Гуляш из отварн.мяса (свинина)	120	15,42	14,74	3,96	0,60	189,00	277 354
Макаронь отвар. с маслом	150	5,68	4,36	27,25	-	171,00	204
Кисель	180	0,07		20,05	0,06	81,00	383
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	-	69,40	511
Итого за обед	660	27,54	23,67	74,34	5,31	601,20	
Полдник							
Молоко кипячёное	200	5,48	4,88	9,07	2,46	80,54	400
Бутерброд с повидлом	30/24	3,00	3,80	29,80	-	166,80	513
Фрукт (яблоко)	130	0,40	0,30	9,80	10,00	44,00	368
Итого за полдник	230	8,48	8,68	38,87	2,46	247,34	
Ужин							
Капуста тушёная	120	3,10	4,86	14,15	25,76	112,76	336
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	-	69,40	511
Итого за ужин	450	13,38	10,24	53,23	25,79	359,85	
Итого за день	1855	68,16	63,74	257,88	37,10	1841,72	