

Утверждаю

Заведующий И.В. Жернакова

Меню на «04» июля 2025г. (группа раннего возраста)

Утверждено приказом «№ 8 – ОД» от 09.01.2025г

Утверждаю

Заведующий И.В. Жернакова

Меню на «04» июля 2025г. (сад)

Утверждено приказом «№ 8 – ОД» от 09.01.2025г

Наименование блюда г	Вес блю д а г	Пищевые вещества			Витам. С мг	Энерг.ц. ккал	№ ре ц еп	Наименование блюда г	Вес блю д а г	Пищевые вещества			Вит. С мг	Энер.це н. ккал	№ ре ц еп
		Белки г	Жиры г	Углев. г						Белки г	Жиры г	Углев. г			
Завтрак								Завтрак							
Запеканка из творога с изюмом	120	17,54	12,05	17,15	0,24	247,00	237	Запеканка из творога с изюмом	130	26,31	18,08	25,73	0,36	370,00	237
Соус молочный сладкий	30	0,23	0,03	8,51	1,03	34,65	359	Соус молочный сладкий	40	0,23	0,03	8,51	1,03	34,65	351
Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,00	11,96	0,98	75,83	395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	1,17	91,00	395
Бутерброд с маслом	30/5	2,41	3,66	15,19	-	104,00	1	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	-	136,00	1
Итого за завтрак	335	22,55	17,74	52,81	2,25	461,48		Итого за завтрак	430	31,84	28,07	61,22	2,56	631,65	
2-завтрак Сок	106,7	0,50	-	10,10	2,00	42,22	399	2-завтрак Сок	106,7	0,50	-	10,10	2,00	42,22	399
Обед								Обед							
Суп картофельный с крупой на м/ бул.	180	3,95	3,80	11,76	4,19	97,11	81	Суп картофельный с крупой на м/ бул.	200	4,39	4,21	13,06	4,65	107,80	80
Капуста тушеная	120	2,47	3,88	11,31	20,60	90,15	336	Капуста тушеная	120	3,10	4,86	14,15	25,76	112,76	336
Котлета мясная (свинина)	80	7,05	7,91	5,83	0,07	123,00	281	Котлета мясная (свинина)	80	12,44	9,24	12,56	0,12	132,00	282
Компот из с/фр.	150	0,33	0,01	20,85	0,30	84,83	376	Компот из с/фр.	180	0,40	0,02	25,02	0,36	101,80	376
Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,68	-	34,80	511	Хлеб ржаной	32,8	2,64	0,48	13,36	-	69,40	511
Итого за обед	530	15,12	15,84	56,43	25,16	429,89		Итого за обед	630	22,97	18,81	78,15	30,89	523,76	
Полдник								Полдник							
Яблоко	90	0,40	0,30	9,80	10,00	44,00	368	Яблоко	90	0,40	0,30	9,80	10,00	44,00	368
Кефир	160	4,35	3,75	6,30	1,05	75,00	401	Кефир	176,4	5,22	4,50	7,56	1,26	90,00	401
Плюшка	50	3,64	6,29	16,96	-	179,00	466	Плюшка	50	3,64	6,29	16,96	-	179,00	466
Итого за полдник	300	8,39	10,34	33,03	11,05	298,00		Итого за полдник	330	9,26	11,19	33,96	11,26	313,00	
Ужин								Ужин							
Каша ячневая молочная	150	4,48	4,08	29,94	-	173,00	168	Каша ячневая молочная	200	5,43	4,23	38,27	-	213,00	168
Чай с сахаром	150	0,05	0,02	7,88	0,02	31,58	392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	0,03	37,89	392
Хлеб пшеничн.(батон)	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00	512	Хлеб пшеничн.(батон)	30	2,37	0,30	14,49	-	70,50	512
Итого за ужин	320	6,11	4,30	47,48	0,02	251,58		Итого за ужин	420	7,86	4,55	62,22	0,03	321,39	
Итого за день	1585	52,67	48,22	199,85	40,48	1483,17		Итого за день	1900	72,43	62,52	247,65	46,74	1832,02	