

И.о. заведующего _____ (Исаева В.Ю.)



Меню на 29.07.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рец
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Каша геркулесовая	150	180	4,99	5,99	8,25	9,9	16,98	20,38	162,33	194,8	64
Булка	30	30	2,25	2,25	2,4	2,4	14,76	14,76	70,32	70,32	45
Масло сливочное	2	3	0,02	0,03	1,45	2,17	0,03	0,04	13,24	19,86	33
Чай с сахаром	150	180	9	10,8	2,29	2,75	9,75	11,7	131,55	157,86	14
Итого за завтрак 1	332	393	16,26	19,07	14,39	17,23	41,52	46,88	377,44	442,84	
Завтрак 2											
Яблоко	118	123	0,52	0,54	0,39	0,41	12,34	12,87	52,39	54,61	39
Итого за завтрак 2	118	123	0,52	0,54	0,39	0,41	12,34	12,87	52,39	54,61	
Обед											
Суп "Кудрявый" на м/б	219	243	42,42	47,07	26,87	29,82	16,97	18,83	440,1	488,33	163
Макаронны с мясом	83	126	13,69	20,78	8,72	13,23	25,11	38,12	234,68	356,27	153
Сметана	17	17	0,44	0,44	2,55	2,55	0,61	0,61	27,2	27,2	157
Салат из свежих	35	53	0,47	0,7	0,75	1,13	2,71	4,1	16,84	25,5	48
Хлеб ржаной	20	30	1,34	2,01	0,24	0,36	6,68	10,02	34,16	51,24	44
Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,4	0,01	0,02	20,82	24,98	34,29	41,15	9
Соль	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	92
Итого за обед	527	652	58,68	71,4	39,14	47,11	72,9	96,67	787,27	989,68	
Полдник											
Кефир	169	188	4,73	5,26	5,39	6	6,91	7,69	95,08	105,77	23
Булка	25	30	1,88	2,25	2	2,4	12,3	14,76	58,6	70,32	45
Итого за полдник	194	218	6,61	7,51	7,39	8,4	19,21	22,45	153,68	176,09	
Ужин 1											
Картофельное пюре	149	162	3,23	3,52	4,65	5,05	7,99	8,68	123,07	133,81	37
Рыба, тушеная с овощами в томате	59	69	8,57	10,02	4,74	5,54	4,43	5,18	94,57	110,6	137
Булка	25	30	1,88	2,25	2	2,4	12,3	14,76	58,6	70,32	45
Хлеб ржаной	20	25	1,34	1,67	0,24	0,3	6,68	8,35	34,16	42,7	44
Чай с сахаром	150	180	9	10,8	2,29	2,75	9,75	11,7	131,55	157,86	14
Итого за ужин 1	403	466	24,02	28,26	13,92	16,05	41,15	48,68	441,96	515,29	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1574	1852	106,09	126,79	75,24	89,19	187,12	227,53	1812,7	2178,5	

Исполнитель: Старшая медсестра _____ (Абакумова О.Е.)