

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Коваленко Е.Ю.)

31.07.2025

Меню на 31.07.2025

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 пшенная молочная	142	142	4,83	4,83	6,18	6,18	15,05	15,05	96,76	96,76	40
Булка	30	30	2,25	2,25	2,4	2,4	14,76	14,76	70,32	70,32	45
Масло сливочное	4	4	0,04	0,04	2,9	2,9	0,06	0,06	26,48	26,48	33
Какао	143	143	4,43	4,43	4,58	4,58	15,99	15,99	121,42	121,42	6
Итого за завтрак 1	319	319	11,55	11,55	16,05	16,05	45,86	45,86	314,98	314,98	
Завтрак 2											
Яблоко	122	122	0,54	0,54	0,4	0,4	12,76	12,76	54,17	54,17	39
Итого за завтрак 2	122	122	0,54	0,54	0,4	0,4	12,76	12,76	54,17	54,17	
Обед											
Суп картофельный с рыбой.	191	191	12,17	12,17	0,57	0,57	8,81	8,81	100,7	100,7	71
Каша пшеничная	108	108	7,13	7,13	4,73	4,73	38,09	38,09	230,81	230,81	159
Котлета мясная из свинины	95	95	13,97	13,97	5,61	5,61	5,17	5,17	118,8	118,8	29
Салат из свежих огурцов с растительным маслом.	40	40	0,34	0,34	2,84	2,84	1,04	1,04	0	0	69
Хлеб ржаной	25	25	1,67	1,67	0,3	0,3	8,35	8,35	42,7	42,7	44
Компот из сухофруктов	135	134	0,3	0,29	0,01	0,01	18,74	18,6	30,86	30,63	9
Соль	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	92
Итого за обед	596	595	35,59	35,58	14,07	14,07	80,2	80,06	523,86	523,63	
Полдник											
Кисель из сухофруктов	113	105	0,56	0,53	0,11	0,11	14,24	13,23	60,79	56,49	130
Булка	30	30	2,25	2,25	2,4	2,4	14,76	14,76	70,32	70,32	45
Итого за полдник	143	135	2,82	2,78	2,51	2,51	29	27,99	131,11	126,81	
Ужин 1											
Тефтеля рыбная	94	94	10,94	10,94	4,19	4,19	7,55	7,55	109,68	109,68	62
Салат из свеклы (ясли)	70	71	1,14	1,16	2,1	2,13	5,72	5,8	47,98	48,66	144
Хлеб ржаной	25	25	1,67	1,67	0,3	0,3	8,35	8,35	42,7	42,7	44
Булка	25	25	1,88	1,88	2	2	12,3	12,3	58,6	58,6	45
Чай с сахаром	150	150	9	9	2,29	2,29	9,75	9,75	131,55	131,55	14
Итого за ужин 1	364	365	24,63	24,65	10,89	10,92	43,67	43,75	390,51	391,19	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1544	1536	75,12	75,09	43,93	43,95	211,48	210,41	1414,6	1410,8	

Исполнитель: Старшая медсестра (Абакумова О.Е.)