

Заведующий

УТВЕРЖДАЮ

(Е.Н.Черкашина)

20.06.2025

Меню на 23.06.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал	
	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли
Завтрак 1										
Вермишель с маслом, сахаром	180	120	7,92	5,28	5,57	3,71	67,2	44,83	385,5	257
Чай с сахаром	190	150	0	0	0	0	14,2	11,22	56,77	44,82
Печенье	40	40	0,82	0,82	0,46	0,46	2,64	2,64	18,8	18,8
Итого за завтрак 1	410	310	8,74	6,1	6,03	4,17	84,1	58,69	461	320,6
Завтрак 2										
Сок фруктовый	100		0,5		0,1		10,1		46	
Сок фруктовый до 3-х лет		100		0,5		0,1		10,1		46
Итого за завтрак 2	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46
Обед										
Суп картофельный (гороховый)	200	150	5,78	4,34	4,64	3,48	27	20,25	196,1	147,1
Каша гречневая вязкая	150	150	6,09	6,09	6,21	6,21	29,9	29,85	212,3	212,3
печень, туш. в томатном соусе	70	70	5,49	5,49	8,19	8,19	13	13,02	118,3	118,3
Хлеб ржаной	40	40	2,64	2,64	0,48	0,48	13,7	13,68	72,4	72,4
Компот из смеси сухофруктов	190	150	0	0	16,15	12,75	17,9	14,1	72,96	57,6
Итого за обед	650	560	20	18,56	35,67	31,11	101	90,9	672,1	607,7
Полдник										
Кефир 2.5%	150	150	4,5	4,5	3,75	3,75	6	6	76,5	76,5
Батон	50	50	3,85	3,85	1,5	1,5	26,7	26,65	117,5	117,5
Сок фруктовый (диета)	100		0,5		0,1		10,1		46	
Итого за полдник	300	200	8,85	8,35	5,35	5,25	42,8	32,65	240	194
Ужин 1										
Омлет натуральный	100	100	7,2	7,2	8,96	8,96	2,82	2,82	120,9	120,9
Икра кабачковая (консер.)	50	50	0,47	0,47	2,28	2,28	2,73	2,73	33,72	33,72
Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,84	6,84	36,2	36,2
Бутерброд с маслом	40	40	2,59	2,59	6,48	6,48	16,6	16,55	136,4	136,4
Чай с сахаром	190	150	0	0	0	0	14,2	11,22	56,77	44,82
Итого за ужин 1	400	360	11,6	11,58	17,96	17,96	43,2	40,16	384	372,1
Итого день	1860	1530	49,7	45,09	65,11	58,6	282	232,5	1803	1540

Исполнитель: старшая медсестра Антонюк Л.Н. (Антонюк Л.Н.)