

Заведующий

УТВЕРЖДАЮ

09.07.2025

(Е.Н. Черкашина)

Меню на 10.07.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал	
	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли
Завтрак 1										
Каша молочная рисовая	180	120	1,51	1,01	2,52	1,68	20,09	13,39	108,97	72,65
Кофейный напиток с молоком	190	150	0	0	0	0	11,85	9,35	47,27	37,32
Бутерброд с маслом	40	40	2,59	2,59	6,48	6,48	16,55	16,55	136,41	136,41
Каша рисовая (диета)	160	120	1,34	1,01	2,24	1,68	17,86	13,39	96,86	72,65
Кофейный напиток (диета)	190	150	0	0	0	0	17,14	13,53	68,51	54,09
Итого за завтрак 1	760	580	5,45	4,61	11,24	9,84	83,48	66,21	458,03	373,12
Завтрак 2										
Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47
Итого за завтрак 2	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47
Обед										
Суп овощной	200	150	2,64	1,98	4,16	3,12	15,2	11,4	105,57	79,18
Картофельное пюре	150	150	2,22	2,22	3,28	3,28	18,01	18,01	110,74	110,74
Курица в соусе с томатом	50	50	8,7	8,7	4,57	4,57	2,85	2,85	26,24	26,24
Хлеб ржаной	40	40	2,64	2,64	0,48	0,48	13,68	13,68	72,4	72,4
Кисель	190	150	0	0	0	0	18,62	14,7	76	60
Картофельное пюре (диета)	150	150	2,22	2,22	3,28	3,28	18,01	18,01	110,74	110,74
Итого за обед	780	690	18,42	17,76	15,77	14,73	86,37	78,65	501,69	459,29
Полдник										
Кефир 2.5%	150	150	4,5	4,5	3,75	3,75	6	6	76,5	76,5
Вафли	30		0		0		0		0	
Пряник		30		1,88		2,17		21,08		111,6
Сок фруктовый (диета)	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46
Итого за полдник	280	280	5	6,88	3,85	6,03	16,1	37,18	122,5	234,1
Ужин 1										
Оладьи	60	60	3,99	3,99	12,37	12,37	21,97	21,97	126,81	126,81
повидло яблочное	30	30	0	0	0	0	0	0	0	0
Чай с сахаром	190	150	0	0	0	0	14,21	11,22	56,77	44,82
каша пшенная (диета)	160		5,44		3,2		28		208,54	
Итого за ужин 1	440	240	9,43	3,99	15,57	12,37	64,18	33,19	392,13	171,63
Итого день	2360	1890	38,7	33,63	46,83	43,36	259,92	225,02	1521,3	1285,1

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