

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Е.Н.Черкашина)
21.07.2025

Меню на 22.07.2025

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 геркулесовая	180	120	2,14	1,43	3,35	2,23	14,45	9,64	96,5	64,33
Кофейный напиток	190	150	0	0	0	0	17,14	13,53	68,51	54,09
Бутерброд с маслом	40	40	2,59	2,59	6,48	6,48	16,55	16,55	136,41	136,41
каша геркулесовая (диета)	160	120	1,9	1,43	2,98	2,23	12,85	9,64	85,78	64,33
Итого за завтрак 1	570	430	6,64	5,45	12,81	10,95	60,99	49,35	387,2	319,16
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 "Кудрявый"	200	150	2,03	1,52	2,56	1,92	7,65	5,74	62,08	46,56
Котлета мясная	80	80	19,59	19,59	8,37	8,37	7,38	7,38	275,6	275,6
Капуста тушеная	150	150	2,7	2,7	3,9	3,9	11,1	11,1	92,4	92,4
Хлеб ржаной	40	40	2,64	2,64	0,48	0,48	13,68	13,68	72,4	72,4
Сок фруктовый	190		0,95		0,19		19,19		87,4	
Сок фруктовый до 3-х лет		150		0,75		0,15		15,15		69
Итого за обед	660	570	27,91	27,2	15,5	14,82	59,01	53,05	589,88	555,96
Полдник										
Кефир 2.5%	150	150	4,5	4,5	3,75	3,75	6	6	76,5	76,5
Гренки с сахаром	30	30	3,36	3,36	7,86	7,86	7,5	7,5	115,18	115,18
Сок фруктовый (диета)	100		0,5		0,1		10,1		46	
Сок фруктовый до 3-х лет (диета)		100		0,5		0,1		10,1		46
Итого за полдник	280	280	8,36	8,36	11,71	11,71	23,6	23,6	237,68	237,68
Ужин 1										
Тефтели рыбные в томатном соусе	100	100	10,31	10,31	5,14	5,14	33,01	33,01	132,6	132,6
Салат из свежих помидор и огурцов	50	50	0,54	0,54	2,47	2,47	1,94	1,94	33,37	33,37
Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,84	6,84	36,2	36,2
Чай с сахаром	190	150	0	0	0	0	14,21	11,22	56,77	44,82
Батон	20	20	1,54	1,54	0,6	0,6	10,66	10,66	47	47
Итого за ужин 1	380	340	13,71	13,71	8,45	8,45	66,66	63,67	305,94	293,99
Итого день	1990	1720	57	55,11	48,86	46,32	220,06	199,47	1567,7	1453,8

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