

УТВЕРЖДАЮ
19.06.2025

Меню на 19.06.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал	№ рецептуры	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад			
Завтрак 1											
Омлет натуральный	109	109	8,56	8,56	9,88	9,88	3,5	3,5	136,17	136,17	
Огурец свежий	30	30	0,26	0,26	0	0	0,72	0,72	5,46	5,46	542
Картофельное пюре диетическое	130	150	2,83	3,26	4,06	4,68	6,97	8,04	107,37	123,9	
Булка	30	35	2,85	3,32	1,8	2,1	18,44	21,51	87,87	102,52	496
Кофе с молоком	160	180	5,1	5,74	5,52	6,21	19,3	21,71	150,43	169,25	578
Чай диета	160	180	9,5	10,69	2,42	2,72	10,28	11,57	39,01	43,89	63
Итого за завтрак 1	619	684	29,1	31,83	23,68	25,59	59,21	67,05	526,31	581,19	
Завтрак 2											
Сок	100	150	0,43	0,65	0	0	11,56	17,34	50,37	75,56	436
Итого за завтрак 2	100	150	0,43	0,65	0	0	11,56	17,34	50,37	75,56	
Обед											
Суп с фрикадельками	160	180	6,99	7,87	2,68	3,02	13,2	14,85	104,91	118,03	545
Бефстроганов в томатном соусе	120	120	19,08	19,08	22,08	22,08	7,07	7,07	303,58	303,58	
Каша гречневая рассыпчатая	115	130	6,55	7,4	5,56	6,28	31,51	35,62	206,98	233,98	
Мясо отварное диета	45	45	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Салат из свежих помидоров и огурцов (мелко нарезанный)	50	60	0,5	0,6	5,07	6,09	2,29	2,75	56,91	68,3	4556
Хлеб ржаной	40	45	2,38	2,68	0,4	0,45	17,62	19,82	75,14	84,54	562
Компот из яблок	160	180	6,2	6,98	6,2	6,98	14,28	16,07	55,5	62,44	124
Итого за обед	690	760	41,7	44,61	41,99	44,9	85,97	96,18	803,02	870,87	
Полдник											
Кефир	115	125	3,3	3,59	3,63	3,95	4,54	4,94	63,7	69,24	126
Ватрушка с повидлом	100	100	10,35	10,35	10,77	10,77	32,71	32,71	283,85	283,85	4527
Итого за полдник	215	225	13,65	13,94	14,4	14,72	37,25	37,65	347,55	353,09	
Ужин 1											
Биточки рыбные	100	100	25,32	25,32	0,9	0,9	6,46	6,46	125,72	125,72	
Рыба запеченная диета	100	100	19,85	19,85	9,85	9,85	4,89	4,89	183	183	
Свекла отварная	60	80	0,44	0,59	0	0	1,49	1,99	16,94	22,59	5353
Булка	30	35	2,85	3,32	1,8	2,1	18,44	21,51	87,87	102,52	496
Чай	160	180	9,5	10,69	2,42	2,72	10,28	11,57	39,01	43,89	63
Итого за ужин 1	450	495	57,96	59,77	14,97	15,57	41,56	46,42	452,54	477,72	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	2074	2314	142,84	150,8	95,04	100,78	235,54	264,64	2179,8	2358,43	

Hand