

Заведующий

Утверждаю

/ Н. В. Юмашева /

(подпись)

(расшифровка подписи)



МЕНЮ на 07.07.2025г.

День 1

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

Возрастная категория: с 1 до 3 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
		блюда г					
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша молочная геркулесовая	150	4,76	6,38	16,40	140,25	158
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,60	0,065	33,05	88
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,60	31
итого за завтрак		355	7,66	11,37	36,10	276,70	
второй завтрак	Яблоки печеные (без сахара)	100	0,39	0,39	9,51	45,59	284
итого за второй завтрак		100	0,39	0,39	9,51	45,59	
обед	Салат из соленых огурцов с луком	30	0,26	1,56	0,79	17,94	130
	Суп крестьянский на мясокостном бульоне	150	0,60	3,07	3,65	66,75	6//1
	Жаркое по домашнему	130	4,88	3,44	9,53	147,72	193
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	23,20	114,50	84
	Компот из консервированных фруктов	180	0,43	0,16	29,20	120,00	45
	итого за обед	540	9,72	8,78	66,37	466,91	
полдник	Печенье	30	2,25	2,93	22,35	125,10	68
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	97,20	32
итого за полдник		210	7,47	7,43	30,99	222,30	
ужин	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,40	118
	Омлет натуральный	130	11,72	16,27	2,91	203,13	131
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84
	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,50	41
	Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	41,80	124
	итого за ужин	425	14,24	19,62	30,79	354,63	
Итого за день:		1630	39,48	47,59	173,75	1366,13	

День 1

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Н рецептуры
		блюда г	Б	Ж	У		
завтрак	Каша молочная геркулесовая	180	5,72	7,66	19,67	168,30	158
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84
	Масло сливочное (порциями)	7	0,05	5,07	0,09	46,27	88
	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	31
итого за завтрак		417	9,50	14,36	45,18	347,27	
второй завтрак	Яблоки печеные (без сахара)	100	0,39	0,39	9,51	45,59	284
итого за второй завтрак		100	0,39	0,39	9,51	45,59	
обед	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,43	2,60	1,31	29,90	130
	Суп крестьянский на мясокостном бульоне	180	0,72	3,69	4,38	80,10	6//1
	Жаркое по домашнему	170	6,38	4,51	12,46	193,17	193
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,66	27,84	137,40	84
	Компот из консервированных фруктов	200	0,48	0,18	32,44	133,40	45
итого за обед		660	12,27	11,64	78,43	573,97	
полдник	Печенье	50	3,75	4,88	37,25	208,50	68
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	32
итого за полдник		250	9,55	9,88	46,85	316,50	
ужин	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,00	118
	Омлет натуральный	150	13,52	18,77	3,36	234,38	131
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	124
итого за ужин		540	17,91	24,16	44,87	466,98	
Итого за день:		1967	49,62	60,43	224,84	1750,31	