

заведующий (зав. ДОУ Гулевская Н.Ю.)

Меню на 18.07.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/Ц, ккал		№ рецептуры
	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	
Завтрак 1											
Каша пшеничная на молоке	180	160	4,68	4,16	3,6	3,2	15,48	13,76	159,66	141,92	33
Бутерброд с маслом	40	40	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	1
Кофейный напиток с молоком	200	180	5,6	5,04	5,6	5,04	48,72	43,85	169,38	152,44	5
Каша пш,нная (диета)	180		5,16		5,04		30,7		189,08		17
Чай (диета)	200		0		0		0		0		1,1
батон	30		2,25		0,87		15,27		79,2		2
Итого за завтрак 1	830	380	20,14	11,65	22,66	15,79	124,79	72,23	733,32	430,36	
Завтрак 2											
Напиток лимонный	200	200	0,32	0,32	0	0	24,88	24,88	37,84	37,84	9
Итого за завтрак 2	200	200	0,32	0,32			24,88	24,88	37,84	37,84	
Обед											
Салат из свежих огурцов,помидоров	60	50	0,59	0,49	2,35	1,96	0,61	0,51	17,04	14,2	4
Суп гречневый на м\б	200	180	1,13	1,02	2,3	2,07	7,68	6,91	56,21	50,59	1
Картофель туш,ный с мясом	180	160	27	24	16,2	14,4	21,96	19,52	558,36	496,32	22
Компот из яблок	200	180	0,12	0,11	0,12	0,11	22,74	20,47	93,34	84,01	2
Хлеб	40	40	2,64	2,64	0,44	0,44	14,68	14,68	54,4	54,4	1
Суп гречневый на м\б (диета)	200		2,26		4,6		15,36		112,42		1,1
Картофель туш,ный с мясом (диета)	180		27		16,2		21,96		558,36		22
Итого за обед	1060	610	60,74	28,26	42,21	18,98	104,99	62,09	1450,1	699,51	
Полдник											
батон	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,27	15,27	79,2	79,2	2
Кефир	150	150	4,11	4,11	4,54	4,54	6,17	6,17	83,83	83,83	2
Компот из яблок	200		0,12		0,12		22,74		93,34		2
Итого за полдник	380	180	6,48	6,36	5,53	5,41	44,18	21,44	256,37	163,03	
Ужин 1											
Пудинг творожно-яблочный	150	140	23,54	21,97	10,17	9,49	19,36	18,07	243	226,8	134
Сметана	40	20	1,04	0,52	6	3	1,2	0,6	63,2	31,6	7
Каша рисовая на воде(диета)	180		1,39		0,18		14,13		65,34		20,2
батон	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,27	15,27	79,2	79,2	2
Сок фруктовый	200	200	0,8	0,8	0,8	0,8	19,6	19,6	84	84	9
Итого за ужин 1	600	390	29,02	25,54	18,02	14,16	69,56	53,54	534,74	421,6	
Итого день	3070	1760	116,7	72,13	88,42	54,34	368,39	234,17	3012,4	1752,4	

Исполнитель: медсестра Токарева Я.А. (Токарева Я.А.)