

Утверждаю
Заведующий МБДОУ д/с №48

Чаплыгина Н.Н.

МЕНЮ НА 22.07.2025 г.

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Молочная пшеничная каша	155	155	3,1	3,1	2,45	2,45	10,4	10,4	143,92	143,92	1
Гренки с сыром	40	50	5,95	7,44	0,64	0,8	38,11	47,64	186,67	233,34	48
Кофейный напиток с молоком	162	202	0,12	0,15	2,07	2,58	4,26	5,31	71,37	88,99	4
Итого за завтрак 1	357	407	9,17	10,69	5,15	5,82	52,77	63,35	401,96	466,25	
Завтрак 2											
напиток витаминизированный	0	182	0	0	0	0	0	34,58	0	145,6	1
сок до Злет	100	0	0	0	0	0	11,2	0	45	0	2
Итого за завтрак 2	100	182	0	0	0	0	11,2	34,58	45	145,6	
Обед											
Суп полевой на мясном бульоне	170	212	7,42	9,26	8,44	10,53	37,63	46,92	187,45	233,77	1
Картофельное пюре	130	130	3,29	3,29	3,71	3,71	22,09	22,09	138,32	138,32	1
Рулет мясной с луком и яйцом	78	89	14,55	16,6	10,95	12,49	8,18	9,33	190,09	216,89	1
Огурец свежий	47	55	0,32	0,37	0	0	1,26	1,47	6,58	7,7	1
Хлеб	40	51	6	7,65	1,96	2,5	9,13	11,64	84,8	108,12	1
Компот из сухофруктов	158	198	0,2	0,25	0	0	6,35	7,96	39,73	49,79	3
Итого за обед	623	735	31,78	37,42	25,06	29,23	84,64	99,42	646,97	754,59	
Полдник											
Кефир	131	152	3,93	4,56	3,28	3,8	5,11	5,93	65,5	76	1
булка	25	29	2	2,32	0,5	0,58	12,75	14,79	62,5	72,5	1
Итого за полдник	156	181	5,93	6,88	3,78	4,38	17,86	20,72	128	148,5	
Ужин 1											
Рыба тушеная с овощами	93	93	21,04	21,04	5,53	5,53	1,99	1,99	140,32	140,32	1
Свекольная икра	75	75	2,1	2,1	3,75	3,75	9,52	9,52	79,24	79,24	11
булка	20	25	1,6	2	0,4	0,5	10,2	12,75	50	62,5	1
Чай с сахаром	160	200	0,08	0,1	0	0	6,38	7,98	18,67	23,34	5
Итого за ужин 1	348	393	24,82	25,24	9,68	9,78	28,09	32,24	288,24	305,41	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1584	1898	71,71	80,23	43,67	49,21	194,56	250,31	1510,2	1820,3	

Ответственный исполнитель старшая мед. сестра Съедина М.А.