

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Гливич Н.Н.)
09.07.2025

Меню на 10.07.2025

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											
Омлет	120	127	8,65	9,15	12,16	12,87	3,24	3,43	154,85	163,88	7
Икра кабачковая.	76	93	0,95	1,14	4,45	5,34	3,85	4,62	59,5	71,4	3
Булка с маслом	29	33	0,52	0,41	8,3	6,53	3,08	2,43	89,13	70,14	1
Кофейный напиток.	150	180	0	0	0	0	7,48	8,98	29,93	35,91	1
Завтрак 2											
Сок (диета)	0	105	0	7,5	0	0	0	19,05	0	82,49	1
Витаминный напиток	0	100	0	0	0	0	0	6,65	0	26,6	1
Сок (ясли)	90	0	5	0	0	0	12,7	0	54,99	0	1
Обед											
Свекольник на м/б со сметаной	180	200	5,73	6,37	6,2	6,89	17,65	19,61	155,03	172,25	11
Голубцы ленивые.	93	165	7,06	12,7	7,11	12,79	13,37	24,07	119,63	215,33	18
Хлеб.	39	39	3,3	3,3	0,6	0,6	17,1	17,1	90,5	90,5	1
Компот из сухофруктов.	150	180	0,33	0,33	0,04	0,04	24,23	24,23	98,66	98,65	3
Соль.	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Яблоки.	87	87	0,41	0,41	0,41	0,41	9,8	9,8	47	47	2
Полдник											
Кефир.		138	4,23	4,8	5,01	5,7	15,71	17,85	133,16	151,31	2
Булка		26	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Ужин 1											
Рыба ,тушенная в томате с овощами		129	10,54	14,05	1,65	2,2	2,32	3,09	66,78	89,04	5
Булка		30	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Чай с сахаром.		180	0	0	0	0	7,48	89,76	29,92	359,04	6

Повар: Харитонов Н.Г.