

Утверждаю

Заведующий _____ И.И. Богатырь
04.07.2025

Меню приготавливаемых блюд

на период 23.06.2025-06.07.2025

Рацион: дошкольный возраст (лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2 день 5(пятница)							
завтрак	04.72 ОМЛЕТ натуральный(150) *	150	14	17	6	210	40
	08.246 КУКУРУЗА консервированная(60) *	60	1,3	0,2	8,8	40,8	77
	10.104 Чай(180) *	180			10	25,6	92
	15.42 ХЛЕБ из муки пшеничной первого сорта(60) *	60	5		30	93	111
	Итого за завтрак	450	19	17	46	369,4	
второй завтрак	09.51 ЯБЛОКИ свежие(100) *	100			9	67	2
	Итого за второй завтрак	100			9	67	
обед	08.212 ПОМИДОРЫ свежие(помидоры)(60) *	60	1		2	14,4	66
	01.140 Щи из квашеной капусты с картофелем(200) *	200	1	4	6	81,4	77
	02.199 ЖАРКОЕ по домашнему(цыплята)(230) *	230	3	8	47	444,6	46
	08.198 ЗЕЛЕНЬ к первому блюду(укроп)(5) *	5				2	76
	10.129 КОМПОТ из плодов свежих (Яблоко)(200) *	200			16	48,8	1
	15.29 ХЛЕБ из ржаной или смеси ржаной и пшеничной муки(30) *	30	2		15	38,7	112
	Итого за обед	725	7	12	86	629,9	
уплотнённый полдник	08.216 САЛАТ из отварной моркови с изюмом с маслом растительным(60) *	60	1	8	6	73,3	68
	07.118 Рожки обсыпные (50)	50	4	2	27	135	124
	05.99 КАША на молоке (из пшена и риса) "Дружба"(200) *	200	6	10	26	181,2	36
	06.98 НАПИТОК кисломол. натур. пробиот./пребио.(био кефир)(180) *	180	5	5	7	90	65
	15.25 ХЛЕБ из ржаной или смеси ржаной и пшеничной муки(50) *	50	3	1	25	64,5	112
Итого за уплотнённый полдник	540	19	26	91	535		
Итого за день		2 045	54	62	266	1601,3	