

Утверждаю

Заведующий _____ И.И. Богатырь
04.07.2025

Меню приготавливаемых блюд

на период 23.06.05.2025-06.07.2025

Рацион: ранний 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(130)*	130	12	15	5	141	40	
	08.200 КУКУРУЗА консервированная(40) *	40	0,9	0,2	5,9	17,2	77	
	10.150 ЧАЙ с молоком(150) *	150	2	2	14	63	59	
	15.41 ХЛЕБ из муки пшеничной первого сорта(40) *	40	3		20	62	111	
	Итого за завтрак	360	17	17	39	283,8		
второй завтрак								
	09.51 ЯБЛОКИ свежие(100) *	100			9	67	2	
Итого за второй завтрак		100			9	67		
обед								
	08.242 Салат из свежих помидоров с луком(40) *	40		2	1	23,1	91	
	01.110 ЩИ из капусты свежей с мелко нашинкованными овощами на овощном отваре(150) *	150	2	2	7	44,1	31	
	02.199 ЖАРКОЕ по домашнему(цыплята)(180) *	180	3	7	37	312,2	46	
	08.198 ЗЕЛЕНЬ к первому блюду(укроп)(5) *	5				2	76	
	10.135 КОМПОТ из плодов сухих(150) *	150	1		19	69,5	8	
	15.29 ХЛЕБ из ржаной или смеси ржаной и пшеничной муки(30) *	30	2		15	38,7	112	
Итого за обед		555	8	11	79	489,4		
уплотнённый полдник								
	08.216 САЛАТ из отварной моркови с изюмом с маслом растительным(40) *	40		5	4	48,8	68	
	05.99 КАША на молоке (из пшена и риса) "Дружба"(130) *	130	4	6	17	98,9	36	
	07.118 Рожки обсыпные (50)	50	4	2	27	135		
	06.98 НАПИТОК кисломол. натур. пробиот./пребио.(био кефир)(150) *	150	4	4	6	75	65	
	15.41 ХЛЕБ из муки пшеничной первого сорта(40) *	40	3		20	75	111	
Итого за уплотнённый полдник		410	15	17	74	419,7		
Итого за день		1 425	40	45	201	1259,9		
Итого за период		14 897	598	577	2048	#ССЫЛКА!		
Среднее значение за период			59,8	57,7	204,8	#ССЫЛКА!		

