

сентября 2025 г

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЛЮД

Утверждаю  Андрикевич Н.С.



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда сад/ясли	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I							
День I	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180/150	5,2	5,3	28,6	135,5	199
Завтрак	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200/180	2,4	2,2	11,1	80,3	413
Итого за завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/25	2,1	5,9	9	106,2	3
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	410	9,7	13,4	48,7	322,0	
Итого за второй завтрак		100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
Обед		100	0,45	0,42	10,5	72,6	
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ)	60/40	0,5	0,1	0,9	6	71
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180/150	1,7	3,8	8,2	74,3	63
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/110	3	4,1	31,9	165,2	219
	ТЕФТЕЛИ (1 ВАРИАНТ)	70/60	8,3	11,0	7,9	174,1	461
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200/150	0,3	0	18,0	71,0	394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25/15	1,2	0,2	15	57,1	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30/25	1,1	0,4	13,8	48	
Итого за обед		715	16,1	19,6	95,7	595,7	
Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50/50	1,4	4,7	24,2	152,2	450
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200/150	4,8	5	9	99	420
Итого за полдник		250	6,2	9,7	33,2	251,2	
Ужин	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150/110	18,1	8,4	36,4	339,3	100
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40/40	0,5	4,1	1,7	48,3	385
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	180/180	0,9	0,2	18,2	82,8	418
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20/15	0,7	0,2	9,2	32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20/15	0,9	0,2	12	45,7	
Итого за ужин		460	21,1	13,1	77,5	548,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			53,55	56,22	265,6	1789,6	