

Утверждаю
Заведующий



Меню на 9.07.2025. (с 2 до 3 лет)

№ реп.	Наим-е блюда	Масса (гр.)	Пищевые вещества(гр)			Энергет. нн. (ккал)	Минер. в-ва,мг.		Витамины		
			белки	жиры	углевод ы		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак:	365	7,04	6,58	54,38	306,77	123,53	1,05	0,1	0,29	1,17
1	Каша рисовая	150	2,2	0,32	27,96	123,84	3,38	0,33	0,02	0	0
15	Хлеб с маслом	30\5	1,99	3,85	12,06	91,93	6,95	0,6	0,04	0,15	0
17	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
	Второй завтрак:										
	Сок	150			33	66					
	Обед:	645	20,15	13,86	54,32	445,1	196,85	4,82	0,23	0,86	29,88
39	Салат из капусты с морковью	30	0,35	2,14	2,35	30,25	12,6	0,3	0,01	0,01	5,7
40	Суп овощной	200	3,1	1,7	5,4	65	59,1	0,88	0,06	0,67	9,98
20\ 30	Рыба тушеная с макаронами	70\150	12,8	9,5	9,4	183,2	80,7	1,7	0,08	0,13	13,6
9	Компот	150	0,78	-	20,22	80,6	30,8	0,51	0,01	0,03	0,6
15	Хлеб пшеничный	15	1,17	0,15	7,2	35,35	3,45	0,29	0,02	0	0
15a	Хлеб ржаной	30	1,95	0,37	9,75	50,7	10,2	1,14	0,05	0,02	0
	Уплотненный полдник:	615	5,77	12,5	54,85	358,44	48,85	1,49	0,58	0,54	33
90	Рагу овощное	200	2,5	12,3	14,8	181,3	37,5	1,1	0,1	0,08	10,5
5	Кисель витаминизированный	150	0	0	14,7	60	6,75	0	0,45	0,45	22,5
15	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,2	9,6	47,14	4,6	0,39	0,03	0,01	0
	Фрукты - Бананы	245	1,71		15,75	70					
	Итого за день	1775	39,96	32,94	196,55	1176,31	369,23	7,36	0,91	1,69	64,05

Утверждаю
Заведующий



Меню на 9.07.2025 г. (с 3 до 7 лет)

№ реп.	Наим-е блюда	Масса (гр.)	Пищевые вещества(гр)			Энергетич. нн. (ккал)	Минер. в-ва,мг.		Витамины		
			белки	жиры	углевод ы		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак:	455	11,42	13,4	70,6	451,28	217,5	1,49	0,12	0,2	1,24
1	Каша рисовая	205	3,05	0,44	36,92	164	4,7	0,46	0,02	0,01	0
15	Хлеб с маслом,сыр	50\10\10	5,52	10,55	19,32	196,28	99,6	0,91	0,06	0,05	0,07
17	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
	Второй завтрак:										
	Сок	200			22	90					
	Обед:	800	24,52	19,12	80,09	672,02	242,75	6,98	0,41	0,31	21,53
39	Салат из капусты	60	0,85	3,65	5,02	56,3	21,1	0,79	0,01	0,02	5,7
40	Суп овощной	250	4	1,8	9,3	96,8	85,3	1,6	0,1	0,07	11,8
21\34	Рыба тушеная с макаронами	90\150	13,97	12,87	15,67	290,58	77,75	1,7	0,16	0,13	3,31
9	Компот	180	0,94	-	24,3	96,7	37,0	0,6	0,02	0,04	0,72
15	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,2	9,6	47,14	4,6	0,39	0,03	0,01	0
15a	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	17	1,9	0,09	0,04	0
	Полдник:	280	9,41	6,23	58,78	258,99	17,8	1,22	0,13	0,2	0,66
24a\47	Овощное рагу	60	4,65	2,83	31,38	169,2	13,2	0,83	0,08	0,05	0
15	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,2	9,6	47,14	4,6	0,39	0,03	0,01	0
	Кисель	200	3,2	3,2	17,8	42,65	0	0	0,02	0,14	0,66
	Итого	1527	45,35	38,75	231,47	1472,29	478,05	9,69	0,66	0,71	23,43