

Меню на 26.06.2026

Заведующий МБДОУ (Быченко Н.С.),

УТВЕРЖДАЮ

25.06.2026

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											
суп молочный с геркулесом	150	150	4,44	4,44	4,44	4,44	13,44	13,44	111,7	111,7	94
чай с молоком	160	160	2,83	2,82	2,49	2,48	12,06	12,06	82,13	82,12	394
хлеб пшеничный	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	94,22	94,22	529
Итого за завтрак 1	350	350	10,43	10,43	7,33	7,33	44,82	44,83	288	288	
Завтрак 2											
Соки фруктовые	108	108	0,81	0,81	0,16	0,16	16,36	16,36	74,52	74,52	399
Итого за завтрак 2	108	108	0,81	0,81	0,16	0,16	16,36	16,36	74,52	74,52	
На весь день											
Соль йодированная	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Итого за весь день	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	
Обед											
Рассольник ленинградский	146	146	1,65	1,65	1,91	1,91	7,48	7,48	53,72	53,72	76
сметана 15% жир	5	5	0,12	0,12	0,75	0,75	0,14	0,14	8	8	93
Рыба, запеченная с картофелем по-русски	158	157	6,6	6,56	5,41	5,37	15,39	15,29	155,2	154,2	141
соус молочный	30	30	1,04	1,04	2,06	2,06	2,77	2,77	33,89	33,89	219
Напиток из плодов шиповника	150	150	0,51	0,51	0,21	0,21	15,56	15,56	65,83	65,83	398
Хлеб ржаной	21	21	0,13	0,13	0,25	0,25	8,32	8,32	41,58	41,58	530
Итого за обед	510	509	10,04	10	10,59	10,55	49,65	49,56	358,2	357,2	
Полдник											
каша гречневая рассыпчатая	80	80	4,56	4,56	3,23	3,23	20,56	20,56	130	130	313
Чай с сахаром	0	180	0	0,06	0	0,02	0	9,98	0	40	392
чай с сахаром	150	0	0,04	0	0,01	0	6,99	0	28	0	392
хлеб пшеничный	20	20	1,66	1,58	0,26	0,2	9,62	9,66	45,4	47,11	529
яблоко	123	123	0,49	0,49	0,49	0,49	12,05	12,05	57,81	57,81	533
Итого за полдник	373	403	6,75	6,69	3,99	3,95	49,22	52,26	261,2	274,9	
Рекомендованный ужин 1/Говядина, тушенная с овощами в соусе. Простокваша.											
Итого за рекомендованный ужин 1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1344	1373	28,04	27,93	22,07	21,99	160,1	163	981,9	994,7	

Исполнитель: Калькулятор (Сычелова М. В.)