**МЕНЮ на 25.07.2025г.**

## 2 неделя пятница (10 ДЕНЬ)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда ясли | Вес блюда сад | Пищевые вещества на порцию | | | | | | Энергетическая ценность | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки ясли | Белки сад | Жиры ясли | Жиры сад | Углеводы ясли | Углеводы сад | | | |
| **Завтрак** | Каша молочная пшеничная вязкая | 150,00 | 200,00 | 3,23 | 5,43 | 4,80 | 4,23 | 20,10 | 33,38 | 168,90 | 193,00 | 182 |
| | Чай с сахаром | 170,00 | 180,00 | 0,15 | 0,18 | 0,07 | 0,09 | 8,30 | 9,90 | 28,40 | 40,00 | 411 |
| | Хлеб пшеничный | 30,00 | 40,00 | 1,33 | 1,33 | 0,17 | 0,17 | 7,73 | 7,73 | 53,70 | 63,00 | 147 |
| | Сыр (порциями) | 10,00 | 15,00 | 2,32 | 3,48 | 3,10 | 4,42 | 0,00 | 0,00 | 36,00 | 54,00 | 7 |
| **Итого за завтрак** | | **360,00** | **435,00** | **7,03** | **10,42** | **8,14** | **8,91** | **36,13** | **51,01** | **287,00** | **350,00** | |
| **Второй завтрак:** | Ряженка 2,5% | 120,00 | 150,00 | 4,00 | 5,01 | 3,00 | 3,75 | 5,11 | 6,39 | 71,87 | 91,00 | 401 |
| **Итого за второй завтрак** | | **120,00** | **150,00** | **4,00** | **5,01** | **3,00** | **3,75** | **5,11** | **6,39** | **71,87** | **91,00** | |
| **Обед** | Салат из моркови | 30,00 | 40,00 | 0,37 | 0,50 | 1,20 | 1,60 | 3,48 | 6,64 | 15,56 | 20,92 | 20 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 150,00 | 200,00 | 0,93 | 1,24 | 5,86 | 6,48 | 7,72 | 11,63 | 69,30 | 91,60 | 67 |
| | Гуляш из отварного мяса | 60,00 | 80,00 | 7,73 | 8,31 | 7,11 | 8,15 | 1,96 | 2,62 | 93,75 | 125,00 | 329 |
| | Картофель в молоке | 120,00 | 150,00 | 2,16 | 2,70 | 3,24 | 4,06 | 79,61 | 102,62 | 100,60 | 132,00 | 337 |
| | Компот из сушеных фруктов | 150,00 | 180,00 | 0,83 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 11,06 | 13,28 | 75,45 | 90,54 | 431 |
| | Хлеб ржаной | 40,00 | 40,00 | 1,44 | 1,80 | 0,36 | 0,45 | 12,48 | 15,60 | 59,40 | 59,40 | 148 |
| **Итого за обед** | | **550,00** | **690,00** | **13,46** | **14,67** | **17,77** | **20,74** | **116,31** | **152,39** | **414,06** | **519,46** | |
| **Уплотнённый полдник** | Суфле рыбное | 60,00 | 80,00 | 7,00 | 9,34 | 5,85 | 6,47 | 3,12 | 4,17 | 99,69 | 149,52 | 284 |
| | Рисовая каша рассыпчатая | 120,00 | 150,00 | 2,41 | 3,02 | 3,60 | 4,16 | 23,03 | 38,72 | 168,88 | 221,20 | 179 |
| | Хлеб пшеничный | 30,00 | 40,00 | 1,98 | 2,64 | 0,27 | 0,36 | 11,60 | 15,40 | 79,60 | 106,14 | 147 |
| | Чай с сахаром | 150,00 | 180,00 | 0,15 | 0,18 | 0,07 | 0,09 | 8,25 | 9,90 | 28,40 | 40,00 | 411 |
| | Яблоко свежее | 95,00 | 100,00 | 0,38 | 0,40 | 0,38 | 0,40 | 11,68 | 9,80 | 30,60 | 44,00 | 386 |
| **Итого за уплотненный полдник** | | **455,00** | **550,00** | **11,92** | **15,58** | **10,17** | **11,48** | **57,68** | **77,99** | **407,17** | **560,86** | |
| **Итого за день** | | **1460,00** | **1835,00** | **36,60** | **46,20** | **39,91** | **46,32** | **215,32** | **286,54** | **1195,50** | **1552,84** | |
| | | | | | | | | | | | | |
| **Среднее значение за 1 период** | | **1438,00** | **1787,40** | **38,34** | **48,70** | **42,76** | **54,31** | **184,20** | **234,90** | **1263,00** | **1632,06** | |

| рапределение калорийности | | |
|---|---|---|
| завтрак | 3611,73 | 20 % |
| 2 завтрак | 900 | 5 % |
| обед | 6300,63 | 35 % |
| уплотненный полдник | 5400,97 | 30 % |

Заведующий С.В.Рысина