

Утверждаю

Заведующий _____ И.И. Богатырь
16.07.2025

Меню приготавливаемых блюд

на период 07.07.05.2025-20.07.2025

Рацион: **ранний возраст** (лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2 день 3 (среда)							
завтрак							
	05.96 КАША на молоке (гречневая)(130) *	130	6	6	23	106	33
	10.150 ЧАЙ с молоком(150) *	150	2	2	14	63	59
	09.50 Яблоки свежие(100) *	100	2	1	21	64,6	2
	15.44 ХЛЕБ из муки пшеничной первого сорта(30) *	30	2		15	46,5	111
Итого за завтрак		410	12	9	73	280,1	
второй завтрак							
	10.177 СОК фруктовый "МАЛЫШАМ"(150) *	150			17,1	67,2	5
Итого за второй завтрак		150				67,2	
обед							
	08.221 ВИНЕГРЕТ овощной(40) *	40	1	2	3	21,1	16
	01.138 Суп из овощей с фасолью(150) *	150	2	3	8	35,9	110
	02.261 Бифштекс рубленый паровой.(60) *	60	13,7	13,3	0	160	331
	08.198 ЗЕЛЕНЬ к первому блюду(укроп)(5) *	5				2	76
	04.20 СОУС сметанный(20) *	20	1	3	1	35,4	63
	08.130 Картофель отварной(110) *	110	2	4	18	128,9	136
	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		565	21	23	67	491,5	
уплотнённый полдник							
	08.230 САЛАТ из отварной моркови с яблоками с растительным маслом(40) *	40		6	3	48,9	69
	06.92 СЫРНИКИ из творога запечённые(130) *	130	24	13	29	221,4	44
	04.76 СОУС абрикосовый(20) *	20			13	35	72
	15.29 ХЛЕБ из ржаной или смеси ржаной и пшеничной муки(30) *	30	2		15	38,7	112
	06.84 НАПИТОК кисломол. натур. пробиот./пребио.(ЙОГУРТ)(150) *	150	4	4	17	77	65
Итого за уплотнённый полдник		370	30	23	77	421	
Итого за день		1 495	63	55	217	1259,8	