

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (И.И. Плыгунова)

Меню на 31.07.2025 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак 1					
Омлет натуральный	150	182,48	11,48	13,24	4,69
Какао с молоком	200	184,75	6,46	6,44	24,86
Бутерброд с маслом и сыром	47				
Каша рис. с раст.масл.	135	216,77	6,87	5,79	33
Чай с сахаром	200	49,28	12	3,06	13
Завтрак 2					
Сок фруктовый	150	68,91	0,75	0,15	15,13
Пряники	44	186,71	3,42	7,01	27,43
Обед					
Салат из свеклы с растит.маслом	70				
Борщ с капустой и свеклой	200	64,98	3,08	1,74	5,42
Запеканка из вермишели с мясом отварным	200	427,94	20,9	20,7	39,61
Суп гречн. с мас. раст.	200	180	8,16	7,58	16,7
Картоф. тушен. с мас. раст.и свин..отв.	200	241,29	10,53	10,75	19,21
Хлеб ржаной	45	95,62	2,39	0,52	21,37
Компот из сухофруктов	200	107,44	1,04		26,96
Полдник					
Кефир	142	75,83	3,77	4,3	5,52
Булка	30	81,51	2,63	0,97	16,75
Ужин 1					
Рагу овощное с масл.сл.	160	235,2	16,16	11,2	11,2
Котлета рыбная	72	95,23	15,58	2,17	4,16
Рагу овощное с масл.раст.и рыбой отв.	180	269,38	17,89	13,4	17,67
Булка	30	81,51	2,63	0,97	16,75
Чай с сахаром	200	49,28	12	3,06	13
Рекомендованный ужин 2					

Исполнитель: ст.медсестра (В.Н.Костенко)
Шеф-повар: ()