Подписано цифровой подписью:
Шевцова Елена Викторовна
Дата: 2025.05.30 14:35:40 +03'00'

# ежедневное меню

**Утверждено** **Заведующий Е.В. Шевцова**

Неделя: Первая День пятница Дата 30.05.2025

Сезон летне - осенний возрастная категория 1.5 - 3 лет

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Завтрак** | | | | | |
| 213 | Яйцо отварное | 1 шт | 4.60 | 0.28 | 63.00 | 23.00 |
| 168 | Каша вязкая пшеничная | 135 | 3.72 | 4.23 | 21.27 | 138 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 160 | 2.34 | 2.00 | 10.63 | 70.00 |
| - | Хлеб пшеничный | 20 | 4.52 | 0.18 | 9.38 | 46 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1.33 | 0.24 | 7.10 | 36.18 |
| | **Итого за завтрак:** | **336** | **13.51** | **6.93** | **111.38** | **313.18** |
| | **2 Завтрак:** | | | | | |
| | | | | | | |
| | **Обед** | | | | | |
| 84 | Суп картофельный с бобовыми | 150 | 3.29 | 3.16 | 9.79 | 80.85 |
| 261 | Тефтели рыбные запеченные в соусе | 60\30 | 8.54 | 4.36 | 3 | 85.5 |
| 3\3 | картофельное пюре | 130 | 2.67 | 3.66 | 17.89 | 117.00 |
| 392 | Чай с сахаром | 160 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28.00 |
| - | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.18 | 9.38 | 46.00 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1.33 | 0.24 | 7.10 | 36.18 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1.33 | 0.24 | 7.1 | 36.18 |
| | **Итого за обед:** | **610** | **17.124** | **22.03** | **49.45** | **377.45** |
| | **Полдник:** | | | | | |
| 466 | Булочка с повидлом | 50 | 0.19 | 0.12 | 1.31 | 7.50 |
| 394 | Чай с молоком | 160 | 4.35 | 3.75 | 6.30 | 67 |
| | | | | | | |
| | **Итого за полдник:** | **210** | **4.54** | **3.87** | **7.61** | **74,5** |
| | **Итого за день:** | **1158** | **35.17** | **32.83** | **168.44** | **765.13** |

Подписано цифровой подписью:
Шевцова Елена Викторовна
Дата: 2025.05.30 14:35:04 +03'00'

Утверждено Заведующий МДОУ Е.В. Шевцова

Неделя: Первая День пятница Дата 30.05.2025

Сезон летне - осенний возрастная категория 3-7 лет

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево-ды, г | Эц, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Завтрак** | | | | | |
| 213 | Яйцо отварное | 1 шт | 4.60 | 0.28 | 63.00 | 23.00 |
| 168 | Каша вязкая пшеничная | 135 | 3.72 | 4.23 | 21.27 | 138 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2.85 | 2.41 | 14.36 | 91.00 |
| - | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.18 | 9.38 | 46 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1.33 | 0.24 | 7.10 | 36.18 |
| | **Итого за завтрак:** | **395** | **14.02** | **7.34** | **115.11** | **334.18** |
| | **2 Завтрак:** | | | | | |
| 399 | Сок фруктовый | **200** | **0.04** | **0.04** | **7.75** | **30.60** |
| | **Обед:** | | | | | |
| 71 | Овощи свежие | 40 | 0.35 | 0.06 | 0.82 | 9.00 |
| 81 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 5.49 | 5.27 | 16.32 | 134.75 |
| 261 | Тефтели рыбные запеченные в соусе | 80\30 | 11.39 | 5.82 | 4,0 | 114 |
| 3\3 | Картофельное пюре | 130 | 2.67 | 3.66 | 17.89 | 117.00 |
| 392 | Чай с сахаром | 180 | 0.06 | 0.02 | 9.99 | 40.00 |
| - | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.18 | 9.38 | 46.00 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1.33 | 0.24 | 7.10 | 36.18 |
| | | | | | | |
| | **Итого за обед:** | **700** | **22.81** | **15.25** | **65.50** | **496.93** |
| | **Полдник:** | | | | | |
| 466 | Булочка с повидлом | 50 | 0,19 | 0.12 | 1.31 | 7.50 |
| 394 | Чай с молоком | 180 | 5,22 | 4.5 | 7.56 | 92 |
| | | | | | | |
| | **Итого за полдник:** | **230** | **5,41** | **4.62** | **8.87** | **99,5** |
| | **Итого за день:** | **1525** | **42.28** | **27.25** | **197.23** | **961.21** |