

УТВЕРЖДАЮ
заведующий (Люлина Ю. Ф.)
02.06.2025

Меню на 02.06.2025

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											
Каша геркулесовая с маслом, сахаром	140	160	4,51	5,15	1,8	2,06	3,05	3,49	111,2	127	52
Чай	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	1,91	2,54	120
Печенье	25	25	0	0	0	0	0	0	0	0	111
Итого за завтрак 1	315	385	4,6	5,27	1,8	2,06	4,4	5,29	113,1	129,6	
Завтрак 2											
Сок	100	130	0,68	0,88	0	0	9,09	11,82	38	49,4	109
Яблоко	100	130	0,2	0,26	0,3	0,39	8	10,4	37	48,1	179
Итого за завтрак 2	200	260	0,88	1,14	0,3	0,39	17,09	22,22	75	97,5	
Обед											
Суп гороховый	150	200	1,39	1,86	4,65	6,2	9,26	12,34	68,63	91,5	147
Оладьи печеночные	65	78	10,2	12,3	4,97	5,97	1,62	1,94	99,45	119,3	38
Макароны отварные	140	154	5,78	6,36	5,54	6,1	36,93	40,63	129,8	142,8	57
Икра кабачковая	60	70	0,27	0,31	1,12	1,31	2	2,33	19,71	23	138
Компот из сухофруктов	150	200	0,41	0,54	0	0	20,9	27,86	80,77	107,7	103
Хлеб	40	46	2,8	3,22	0,4	0,46	18,07	20,78	88,99	102,4	183
Итого за обед	605	748	20,9	24,6	16,69	20	88,76	105,9	487,3	586,7	
Полдник											
Кефир	145	165	4,21	4,78	3,63	4,13	5,8	6,6	76,84	87,45	98
Чай (диета)	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	45,12	60,16	121
Булка	30	30	2,4	2,4	0,84	0,84	16,62	16,62	85,18	85,18	180
Итого за полдник	325	395	6,7	7,3	4,47	4,96	23,77	25,02	207,1	232,8	
Ужин 1											
Омлет	90	90	9,21	9,21	11,24	11,2	4,49	4,49	156	156	93
Салат из свеклы	70	80	0,4	0,46	2,37	2,71	4,47	5,11	41,64	47,59	136
Яйцо вареное (диета)	1	1	0,05	0,05	0,06	0,06	0,03	0,03	0,88	0,88	88
Какао на молоке	150	200	3,82	5,1	4,8	6,4	10,05	13,4	80,25	107	116
Чай (диета)	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	45,12	60,16	121
Булка	30	30	2,4	2,4	0,84	0,84	16,62	16,62	85,18	85,18	180
Итого за ужин 1	491	601	16	17,3	19,31	21,3	37,01	41,45	409	456,8	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1936	2389	49	55,6	42,57	48,7	171	199,9	1292	1503	

Исполнитель: _____ (Городова И. Б.)