

УТВЕРЖДАЮ
заведующий (Люлина Ю. Ф.)
03.06.2025

Меню на 03.06.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецепту
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Каша манная молочная	150	200	5,3	7,07	4,88	6,5	17,2	23	131	175	77
Каша рисовая с сахаром (диета)	140	160	1,46	1,67	5,3	6,06	11,2	12,8	5,54	6,33	82
Кофейный напиток с молоком	150	200	3,82	5,1	4,8	6,4	10,1	13,4	68,3	91	118
Чай (диета)	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	45,1	60,2	121
Бутерброд с маслом, сыром	45	45	5,79	5,79	7,32	7,32	16,8	16,8	156	156	182
Итого за завтрак 1	635	805	16,5	19,8	22,3	26,3	56,6	67,8	406	488	
Завтрак 2											
Напиток витаминный "Витошка"	0	100	0	0	0	0	0	97	0	1630	105
Яблоко	130	130	0,26	0,26	0,39	0,39	10,4	10,4	48,1	48,1	179
Итого за завтрак 2	130	230	0,26	0,26	0,39	0,39	10,4	107	48,1	1678	
Обед											
Борщ со сметаной на м/б	150	200	1,19	1,58	3,26	4,35	4,18	5,58	57,8	77	172
Биточки мясные	65	72	12,4	13,8	9,23	10,2	3,53	3,91	183	203	36
Каша гречневая	140	160	3,9	4,46	2,07	2,37	12,8	14,7	85,7	97,9	70
Салат из свежих огурцов и редиса	55	62	0,58	0,65	5,62	6,34	2,54	2,86	63,1	71,1	131
Кисель из сока	150	200	1,02	1,36	0	0	21,8	29	87,2	116	107
Хлеб	40	52	2,8	3,64	0,4	0,52	18,1	23,5	89	116	183
Итого за обед	600	746	21,9	25,5	20,59	23,8	62,9	79,5	566	681	
Полдник											
Кефир	145	168	4,2	4,87	3,62	4,2	5,8	6,72	76,8	89	98
Чай (диета)	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	45,1	60,2	121
Булка	30	30	2,4	2,4	0,84	0,84	16,6	16,6	85,2	85,2	180
Итого за полдник	325	398	6,69	7,39	4,46	5,04	23,8	25,1	207	234	
Ужин 1											
Запеканка рыбная	65	74	9,49	10,8	1,77	2,01	6,23	7,09	78,8	89,7	24
Свекольно-морковная икра	70	80	3,72	4,25	16,27	18,6	18,4	21	112	128	67
Чай	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	45,1	60,2	121
Булка	30	30	2,4	2,4	0,84	0,84	16,6	16,6	85,2	85,2	180
Итого за ужин 1	315	384	15,7	17,6	18,88	21,5	42,6	46,5	321	363	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	2005	2563	61,1	70,5	66,63	77	196	326	1548	3444	

Исполнитель: _____ (Городова И. Б.)