

УТВЕРЖДАЮ
заведующий (Люлина Ю. Ф.)
04.06.2025

Меню на 04.06.2025

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											
Сырники	110	126	6,15	7,04	11,54	13,22	15,44	17,69	200,2	229,3	87
Соус сметанный	20	30	0,52	0,78	2,99	4,49	0,72	1,08	14,82	22,23	141
Каша гречневая с сахаром (диета)	140	160	3,75	4,29	1,92	2,19	16,05	18,34	96,46	110,2	76
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
Бутерброд с маслом, сыром	45	45	2,2	2,2	2,39	2,39	20,31	20,31	103,5	103,5	181
Итого за завтрак 1	615	761	16,53	19,53	23,64	28,69	63,92	72,62	540,3	632,4	
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 полевой на м/б	150	200	1,39	1,86	4,65	6,2	9,26	12,34	84,36	112,5	161
Картофельная запеканка с мясом	150	165	20,68	22,75	20,03	22,03	14,93	16,42	324,6	357,1	91
Мясо отварное (диета)	50	50	6,25	6,25	4,2	4,2	0	0	63,5	63,5	15
Картофельное пюре (диета)	150	164	2,74	3	6,7	7,33	18,77	20,52	139,5	152,5	62
Салат из свежих огурцов и редиса	55	61	0,58	0,64	5,63	6,24	2,54	2,82	63,08	69,97	131
Компот из сухофруктов	150	200	0,41	0,54	0	0	20,9	27,86	80,77	107,7	103
Хлеб	40	52	2,8	3,64	0,4	0,52	18,07	23,49	89	115,7	183
Итого за обед	745	892	34,85	38,68	41,6	46,52	84,46	103,5	844,8	978,9	
Полдник											
Кефир	145	167	4,2	4,84	3,62	4,17	5,8	6,68	76,84	88,51	98
Чай (диета)	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	45,12	60,16	121
Булочка домашняя	60	60	3,71	3,71	4,19	4,19	26,68	26,68	161,1	161,1	40
Итого за полдник	355	427	8	8,67	7,81	8,36	33,83	35,16	283,1	309,8	
Ужин 1											
Каша рисовая молочная	150	200	11,25	15	12	16	53,25	71	366	488	81
Каша рисовая с сахаром (диета)	140	160	1,46	1,67	5,3	6,06	11,2	12,8	5,54	6,33	82
Чай	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	1,9	2,54	120
Булка	30	30	2,4	2,4	0,84	0,84	16,62	16,62	85,18	85,18	180
Итого за ужин 1	470	590	15,2	19,19	18,14	22,9	82,42	102,2	458,6	582,1	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	2385	2930	75,46	87,22	91,49	106,9	281,7	335,7	2202	2601	

Исполнитель: _____ (Городова И. Б.)