

УТВЕРЖДАЮ
заведующий (Люлина Ю. Ф.)

05.05.2025

Меню на 05.05.2025

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											
Макароны отварные с маслом, сахаром	140	160	3,06	3,5	2,8	3,2	0,61	0,7	112	128	58
Кофейный напиток	150	200	3,82	5,1	4,8	6,4	10,05	13,4	68,25	91	118
Печенье	25	25	0	0	0	0	0	0	0	0	111
Итого за завтрак 1	315	385	6,89	8,6	7,6	9,6	10,66	14,1	180,3	219	
Завтрак 2											
Сок	120	150	0,82	1,02	0	0	10,91	13,6	45,6	57	109
Итого за завтрак 2	120	150	0,82	1,02	0	0	10,91	13,6	45,6	57	
Обед											
Суп гороховый	150	200	4,38	5,84	3,49	4,66	12,6	16,8	111,2	148	150
Плов с овощами	160	185	16,4	18,9	10,7	12,4	31,83	36,8	297,1	344	14
Икра кабачковая	50	60	0,22	0,27	0,94	1,13	1,67	2	16,43	19,7	138
Компот из яблок	150	200	0,41	0,54	0	0	20,9	27,9	80,77	108	103
Хлеб	40	51	2,8	3,57	0,4	0,51	18,07	23	89	113	183
Итого за обед	550	696	24,2	29,2	15,6	18,7	85,07	107	594,5	733	
Полдник											
Молоко кипяченое	150	185	3,75	4,62	4,23	5,22	7,1	8,76	77,98	96,2	102
Чай (диета)	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	45,12	60,2	121
Булочка домашняя	60	60	3,71	3,71	4,19	4,19	26,68	26,7	161,1	161	40
Итого за полдник	360	445	7,55	8,45	8,42	9,41	35,13	37,2	284,2	317	
Ужин 1											
Омлет	90	90	9,21	9,21	11,2	11,2	4,49	4,49	156	156	93
Яйцо вареное (диета)	1	1	0,05	0,05	0,06	0,06	0,03	0,03	0,88	0,88	88
Салат из свеклы	70	80	0,4	0,46	2,37	2,71	4,47	5,11	41,64	47,6	136
Чай	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	45,12	60,2	121
Булка	30	30	2,4	2,4	0,84	0,84	16,62	16,6	85,18	85,2	180
Итого за ужин 1	341	401	12,2	12,2	14,5	14,9	26,96	28,1	328,8	350	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1686	2077	51,6	59,5	46,1	52,6	168,7	200	1433	1676	

Исполнитель: _____ (Городова И. Б.)