

УТВЕРЖДАЮ
 заведующий (Люлина Ю. Ф.)
 05.06.2025

Меню на 05.06.2025

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 пшенная молочная	150	200	7,48	9,98	9,77	13	35,31	47,08	273	364	51
Каша пшенная с сахаром (диета)	140	160	3,75	4,29	1,92	2,19	16,05	18,34	96,5	110,2	76
Кофейный напиток с молоком	150	200	3,82	5,1	4,8	6,4	10,05	13,4	68,3	91	117
Чай (диета)	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	45,1	60,16	121
Бутерброд с маслом	35	35	1,71	1,71	1,86	1,86	15,8	15,8	80,5	80,46	181
Итого за завтрак 1	625	795	16,9	21,2	18,34	23,5	78,56	96,42	563	705,9	
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	107,4	48,1	1678	
Обед											
Суп с клецками на к/б	150	200	4,38	5,84	3,49	4,66	12,6	16,8	111	148,3	160
Котлета куриная	65	75	10,3	11,93	10,94	12,6	3,55	4,1	168	194	1
Капуста тушеная	150	164	5,84	6,38	7,19	7,86	26,98	29,5	113	123,2	64
Компот из сухофруктов	150	200	0,41	0,54	0	0	20,9	27,86	80,8	107,7	103
Хлеб	40	51	2,8	3,57	0,4	0,51	18,07	23,04	89	113,5	183
Итого за обед	555	690	23,8	28,26	22,02	25,7	82,1	101,3	562	686,6	
Полдник											
Кефир	145	172	4,21	4,99	3,62	4,3	5,8	6,88	76,8	91,15	98
Чай (диета)	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	45,1	60,16	121
Вафли (сад)	0	35	0	0	0	0	0	0	0	0	113
Пряник (ясли)	35	0	0	0	0	0	0	0	0	0	114
Итого за полдник	330	407	4,3	5,11	3,62	4,3	7,15	8,68	122	151,3	
Ужин 1											
Суфле рыбное под сыром	120	133	29,3	32,44	15,59	17,3	6,54	7,25	286	316,8	28
Рыба отварная (диета)	60	60	13,3	13,32	7,37	7,37	6,89	6,89	147	147,1	25
Салат из зеленого горошка и лука	54	54	1,51	1,51	2,62	2,62	3,24	3,24	42,3	42,31	135
Чай	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	45,1	60,16	121
Булка	30	30	2,4	2,4	0,84	0,84	16,62	16,62	85,2	85,18	180
Итого за ужин 1	414	477	46,6	49,79	26,42	28,1	34,64	35,8	605	651,5	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	2054	2599	91,8	104,6	70,8	81,9	212,9	349,6	1901	3873	

Исполнитель: _____ (Городова И. Б.)