

УТВЕРЖДАЮ
заведующий (Люлина Ю. Ф.)
06.05.2025

Меню на 06.05.2025

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											
Каша гречневая молочная	150	200	7,48	9,98	9,77	13	35,3	47,1	273	364	51
Каша гречневая с сахаром (диета)	140	160	3,9	4,46	2,07	2,37	12,8	14,7	85,7	97,9	70
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	60,16	121
Бутерброд с маслом, сыром	45	45	5,79	5,79	7,32	7,32	16,8	16,8	156	155,8	182
Итого за завтрак 1	635	805	21,09	25,5	24	29,1	76,3	93,7	628	768,8	
Завтрак 2											
Яблоко	130	130	0,26	0,26	0,39	0,39	10,4	10,4	48,1	48,1	179
Напиток витаминный "Витошка"	0	100	0	0	0	0	0	97	0	1630	105
Итого за завтрак 2	130	230	0,26	0,26	0,39	0,39	10,4	107	48,1	1678	
Обед											
Суп кудрявый на м/б	150	200	4,38	5,84	3,49	4,66	12,6	16,8	111	148,3	157
Капуста тушеная с мясом	200	243	16,21	19,7	12,4	15	11,2	13,7	221	269	31
Кисель из сока	150	200	1,02	1,36	0	0	21,8	29	87,2	116,2	107
Хлеб	40	46	2,8	3,22	0,4	0,46	18,1	20,8	89	102,4	183
Итого за обед	540	689	24,41	30,1	16,2	20,1	63,7	80,3	509	635,8	
Полдник											
Кефир	145	163	4,21	4,73	3,62	4,07	5,8	6,52	76,8	86,38	98
Чай (диета)	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	45,1	60,16	121
Плюшка	60	60	4,23	4,23	1,57	1,57	25	25	131	130,7	46
Итого за полдник	355	423	8,53	9,08	5,19	5,64	32,1	33,3	253	277,3	
Ужин 1											
Запеканка рыбная	75	75	23	23	26,6	26,6	4,07	4,07	145	144,7	37
Свекольно-морковная икра	70	80	3,72	4,25	16,3	18,6	18,4	21	112	128,1	67
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	16,6	16,6	85,2	85,18	180
Итого за ужин 1	325	385	29,21	29,8	43,7	46	40,4	43,5	344	360,5	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1985	2532	83,5	94,7	89,5	101	223	358	1781	3720	

Исполнитель:  (Городова И. Б.)