

УТВЕРЖДАЮ
заведующий (Люлина Ю. Ф.)
07.04.2025

Меню на 07.04.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецептур
	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	10,1	13,4	68,3	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	10,7	14,1	180	219	
Завтрак 2											
Сок	100	130	0,68	0,88	0	0	9,09	11,8	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	17,1	22,2	75	97,5	
Обед											
Суп гороховый	150	200	4,38	5,84	3,49	4,66	12,6	16,8	111	148	151
Запеканка из печени и риса	150	167	7,36	8,19	11,48	12,8	3,73	4,15	140	156	3
Огурец соленый	30	33	0,18	0,2	0	0	0,34	0,37	2,1	2,31	126
Компот из сухофруктов	150	200	0,41	0,54	0	0	20,9	27,9	80,8	108	103
Хлеб	40	46	2,8	3,22	0,4	0,46	18,1	20,8	89	102	183
Итого за обед	520	646	15,1	17,99	15,37	17,9	55,6	70	423	517	
Полдник											
Молоко кипяченое	150	185	3,75	4,62	4,23	5,22	7,1	8,76	78	96,2	102
Чай (диета)	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	1,9	2,54	120
Булочка домашняя	60	60	3,71	3,71	4,19	4,19	26,7	26,7	161	161	40
Итого за полдник	360	445	7,55	8,45	8,42	9,41	35,1	37,2	241	260	
Ужин 1											
Омлет	90	90	9,21	9,21	11,24	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
Икра кабачковая	60	70	0,27	0,31	1,12	1,31	2	2,33	19,7	23	138
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	331	391	12	12,1	13,26	13,5	24,5	25,3	307	325	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1726	2127	42,5	48,27	44,96	50,8	143	169	1226	1418	

Исполнитель: _____ (Городова И. Б.)