

УТВЕРЖДАЮ
заведующий (Люлина Ю. Ф.)
09.04.2025

Меню на 09.04.2025

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											
Пудинг творожный	100	108	5,63	6,08	10,56	11,4	14,15	15,28	102	110	90
Соус сметанный	20	30	0,52	0,78	3	4,5	0,72	1,08	32,4	48,6	140
Каша гречневая с сахаром (диета)	140	160	3,9	4,46	2,07	2,37	12,84	14,67	85,66	97,9	70
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	60,2	121
Бутерброд с маслом, сыром	45	45	5,79	5,79	7,32	7,32	16,78	16,78	155,8	156	182
Итого за завтрак 1	605	743	19,76	22,3	27,76	32	55,88	63,01	501,2	580	
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											
Свекольник со сметаной на м/б	150	200	1,39	1,86	3,6	4,8	9,26	12,34	77,26	103	173
Биточки мясные	60	67	10,7	12	7,35	8,21	3,26	3,64	137,5	154	26
Картофельное пюре	150	164	2,74	3	6,7	7,33	18,77	20,52	139,5	153	62
Огурец соленый	20	30	0,12	0,18	0	0	0,22	0,33	1,4	2,1	126
Компот из сухофруктов	150	200	0,41	0,54	0	0	20,9	27,86	80,77	108	103
Хлеб	40	47	2,8	3,29	0,4	0,47	18,07	21,23	89	105	183
Итого за обед	570	708	18,16	20,8	18,06	20,8	70,46	85,93	525,4	623	
Полдник											
Кефир	135	166	3,91	4,81	3,37	4,15	5,4	6,64	71,54	88	98
Чай (диета)	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	45,12	60,2	121
Плюшка	60	60	4,23	4,23	1,57	1,57	24,95	24,95	130,7	131	46
Итого за полдник	345	426	8,23	9,16	4,94	5,72	31,7	33,39	247,4	279	
Ужин 1											
Молочная геркулесовая каша	150	200	11,25	15	12	16	53,25	71	366	488	81
Каша геркулесовая с сахаром (диета)	140	160	2,65	3,03	1,79	2,05	9,64	11,02	65,38	74,7	59
Чай	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	45,12	60,2	121
Булка	25	30	2	2,4	0,7	0,84	13,85	16,62	70,98	85,2	180
Итого за ужин 1	465	590	15,99	20,6	14,49	18,9	78,09	100,4	547,5	708	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	2185	2727	63,02	74	65,55	77,8	253,2	305	1897	2287	

Исполнитель: _____ (Городова И. Б.)