УТВЕРЖДАЮ
заведующий _____(Люлина Ю. Ф.)
12.05.2025

Меню на 12.05.2025

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											
Каша геркулесовая с маслом, сахаром	140	160	4,51	5,15	1,8	2,06	3,05	3,49	111,2	127	52
Кофейный напиток	150	200	3,82	5,1	4,8	6,4	10,05	13,4	68,25	91	118
Вафли	0	30	0	0	0	0	0	0	0	0	113
Печенье	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	111
Итого за завтрак 1	315	390	8,33	10,3	6,6	8,46	13,1	16,89	179,4	218	
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											
Суп вермишелевый	150	200	1,39	1,86	4,65	6,2	9,26	12,34	67,65	90,2	146
Каша гречневая с овощами	160	180	16,4	18,4	10,72	12,06	31,84	35,82	297,1	334,2	14
Икра кабачковая	60	70	0,27	0,31	1,12	1,31	2	2,33	19,71	23	138
Компот из сухофруктов	150	200	0,41	0,54	0	0	20,9	27,86	80,77	107,7	103
Хлеб	40	47	2,98	3,5	0,43	0,5	19,22	22,59	94,67	111,3	183
Итого за обед	560	697	21,4	24,6	16,92	20,07	83,21	100,9	559,9	666,4	
Полдник											
Молоко кипяченое	150	185	3,75	4,62	4,23	5,22	7,1	8,76	77,98	96,18	102
Чай (диета)	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	45,12	60,16	121
Плюшка	60	60	4,23	4,23	1,57	1,57	24,95	24,95	130,7	130,7	46
Итого за полдник	360	445	8,07	8,97	5,8	6,79	33,4	35,51	253,8	287,1	
Ужин 1											
Овощное рагу	160	180	1,68	1,89	5,31	5,97	14,02	15,77	110,6	124,4	65
Яйцо вареное	1	1	0,05	0,05	0,06	0,06	0,03	0,03	0,88	0,88	88
Чай	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	45,12	60,16	121
Булка	30	30	2,4	2,4	0,84	0,84	16,62	16,62	85,18	85,18	180
Итого за ужин 1	341	411	4,22	4,46	6,21	6,87	32,02	34,22	241,8	270,7	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1776	2203	42,9	49,5	35,83	42,59	178,8	209,8	1310	1540	

Исполнитель: _____(Городова И. Б.)