

УТВЕРЖДАЮ
 заведующий (Люлина Ю. Ф.)
 14.04.2025

Меню на 14.04.2025

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												
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 (сад)	0	30	0	0	0	0	0	0	0	0	113	
Печенье (ясли)	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	113	
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												
Рассольник с перловой крупой (сад)	0	200	0	1,86	0	6,2	0	12,34	0	112	166	
Суп гречневый (ясли)	150	0	1,4	0	4,65	0	9,26	0	84,36	0	166	
Оладьи печеночные	60	78	9,45	12,3	4,59	5,97	1,49	1,94	91,8	119	38	
Макароны отварные	140	154	5,78	6,36	5,54	6,1	36,93	40,63	129,8	143	57	
Икра кабачковая	50	60	0,22	0,27	0,93	1,12	1,67	2	16,42	19,7	138	
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	590	739	20,1	24,6	16,12	19,86	88,31	106	492,1	607		
Полдник												
Молоко кипяченое	150	185	3,75	4,62	4,23	5,22	7,1	8,76	77,98	96,2	102	
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	360	445	8,07	8,97	5,8	6,79	33,4	35,51	253,8	287		
Ужин 1												
Овощное рагу	150	160	1,57	1,68	4,98	5,31	13,14	14,02	103,7	111	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	60,2	121	
Булка	25	30	2	2,4	0,7	0,84	13,85	16,62	70,98	85,2	180	
Итого за ужин 1	326	391	3,71	4,25	5,74	6,21	28,37	32,47	220,7	257		
Рекомендованный ужин 2												
Итого за рекомендованный ужин	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого день	1791	2225	41,1	49,2	34,56	41,71	180,3	213,1	1221	1466		

Исполнитель: _____ (Городова И. Б.)