

УТВЕРЖДАЮ
заведующий (Люлина Ю. Ф.)
14.05.2025

Меню на 14.05.2025

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											
Пудинг творожно-морковный	110	130	11,41	13,49	7,39	8,74	18,81	22,23	191,8	227	95
Соус сметанный	20	30	0,52	0,78	3	4,5	0,72	1,08	32,4	48,6	140
Каша рисовая с сахаром	140	160	1,46	1,67	5,3	6,06	11,2	12,8	5,54	6,33	82
Какао на молоке	150	200	3,82	5,1	4,8	6,4	10,05	13,4	68,25	91	117
Чай (диета)	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	45,12	60,2	121
Бутерброд с маслом	47	47	2,3	2,3	2,5	2,5	21,22	21,22	108	108	181
Итого за завтрак 1	617	767	19,61	23,46	23	28,2	63,35	72,53	451,2	541	
Завтрак 2											
Сок	100	130	0,68	0,88	0	0	9,09	11,82	38	49,4	109
Яблоко	130	130	0,26	0,26	0,39	0,39	10,4	10,4	48,1	48,1	179
Итого за завтрак 2	230	260	0,94	1,14	0,39	0,39	19,49	22,22	86,1	97,5	
Обед											
Суп гороховый на м/б	150	200	1,39	1,86	4,65	6,2	9,26	12,34	68,63	91,5	147
Биточки мясные	60	65	11,48	12,44	8,53	9,24	3,26	3,53	168,9	183	36
Капуста тушеная	150	164	5,84	6,38	7,19	7,86	26,98	29,5	112,6	123	64
Компот из сухофруктов	150	200	0,41	0,54	0	0	20,9	27,86	80,77	108	103
Хлеб	40	51	2,8	3,57	0,4	0,51	18,07	23,04	89	113	183
Итого за обед	550	680	21,92	24,79	20,77	23,81	78,46	96,27	520	619	
Полдник											
Кефир	145	176	3,58	4,35	3,09	3,75	4,94	6	65,49	79,5	98
Чай (диета)	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	45,12	60,2	121
Булочка сдобная	60	60	4,23	4,23	1,57	1,57	24,95	24,95	185,2	185	41
Итого за полдник	355	436	7,9	8,7	4,66	5,32	31,24	32,75	295,8	325	
Ужин 1											
Каша гречневая	150	200	7,48	9,98	9,77	13,02	35,31	47,08	273	364	51
Каша гречневая с сахаром (диета)	140	160	3,9	4,46	2,07	2,37	12,84	14,67	85,66	97,9	70
Чай	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	45,12	60,2	121
Булка	30	30	2,4	2,4	0,84	0,84	16,62	16,62	85,18	85,2	180
Итого за ужин 1	470	590	13,88	16,96	12,68	16,23	66,12	80,17	489	607	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	2222	2733	64,25	75,05	61,49	73,95	258,7	303,9	1842	2189	

Исполнитель: _____ (Городова И. Б.)