

УТВЕРЖДАЮ
заведующий (Люпина Ю. Ф.)
15.05.2025

Меню на 15.05.2025

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 пшеничная молочная	150	200	5,36	7,15	4,84	6,45	15,3	20,5	137	182	55
Каша пшеничная с сахаром (диета)	140	160	3,88	4,43	1,89	2,16	16,5	18,8	98,6	113	72
Кофейный напиток с молоком	150	200	3,82	5,1	4,8	6,4	10,1	13,4	68,3	91	118
Чай (диета)	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	45,1	60,2	121
Бутерброд с маслом	35	35	1,71	1,71	1,86	1,86	15,8	15,8	80,5	80,5	181
Итого за завтрак 1	625	795	14,86	18,5	13,4	16,87	59	70,3	429	526	
Завтрак 2											
Напиток витаминный	0	100	0	0	0	0	0	97	0	1630	105
Яблоко	130	130	0,26	0,26	0,39	0,39	10,4	10,4	48,1	48,1	179
Итого за завтрак 2	130	230	0,26	0,26	0,39	0,39	10,4	107	48,1	1678	
Обед											
Домашняя лапша на курином бульоне	150	200	1,33	1,77	3,49	4,66	12,6	16,8	61,4	81,8	158
Котлета куриная	65	76	10,34	12,1	10,9	12,79	3,55	4,15	168	197	1
Горошница	149	149	7,37	7,37	5,86	5,86	20,4	20,4	155	155	69
Компот из сухофруктов	150	200	0,41	0,54	0	0	20,9	27,9	80,8	108	103
Хлеб	40	47	2,8	3,29	0,4	0,47	18,1	21,2	89	105	183
Итого за обед	554	672	22,24	25,1	20,7	23,78	75,5	90,4	554	646	
Полдник											
Кефир	145	178	4,2	5,16	3,62	4,45	5,8	7,12	76,8	94,3	98
Чай (диета)	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	45,1	60,2	121
Пряник	35	35	0	0	0	0	0	0	0	0	114
Итого за полдник	330	413	4,29	5,28	3,62	4,45	7,15	8,92	122	154	
Ужин 1											
Суфле рыбное под сыром	140	156	34,08	38	18,2	20,23	7,64	8,51	142	158	23
Рыба отварная (диета)	70	75	15,54	16,7	8,6	9,21	8,04	8,61	172	184	25
Салат из свеклы	70	80	0,4	0,46	2,37	2,71	4,47	5,11	41,6	47,6	136
Чай	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	1,9	2,54	120
Булка	30	30	2,4	2,4	0,84	0,84	16,6	16,6	85,2	85,2	180
Итого за ужин 1	460	541	52,52	57,6	30	32,99	38,1	40,7	442	477	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	2099	2651	94,17	107	68,1	78,48	190	318	1595	3482	

Исполнитель: _____ (Городова И. Б.)