

заведующий (Люлина Ю. Ф.)

16.05.2025

Меню на 16.05.2025

| 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                           |       |      |          |      |         |       |             |       |            |       |           |
| Лапшевик с творогом                 | 120   | 134  | 20,7     | 20,7 | 9,28    | 9,28  | 53,27       | 53,27 | 183        | 182,6 | 92        |
| Соус сметанный                      | 20    | 30   | 0,52     | 0,78 | 2,99    | 4,49  | 0,72        | 1,08  | 14,8       | 22,23 | 141       |
| Макароны отварные с сахаром (диета) | 140   | 0    | 3,06     | 0    | 2,8     | 0     | 0,61        | 0     | 112        | 0     | 58        |
| Кофейный напиток на молоке          | 150   | 200  | 3,82     | 5,1  | 4,8     | 6,4   | 10,05       | 13,4  | 68,3       | 91    | 117       |
| Чай (диета)                         | 150   | 200  | 0,09     | 0,12 | 0       | 0     | 1,35        | 1,8   | 45,1       | 60,16 | 121       |
| Бутерброд с маслом                  | 36    | 36   | 1,76     | 1,76 | 1,91    | 1,91  | 16,25       | 16,25 | 82,8       | 82,75 | 181       |
| Итого за завтрак 1                  | 616   | 600  | 30       | 28,5 | 21,78   | 22,08 | 82,25       | 85,8  | 506        | 438,7 |           |
| Завтрак 2                           |       |      |          |      |         |       |             |       |            |       |           |
| Яблоко                              | 150   | 150  | 0,3      | 0,3  | 0,45    | 0,45  | 12          | 12    | 55,5       | 55,5  | 179       |
| Итого за завтрак 2                  | 150   | 150  | 0,3      | 0,3  | 0,45    | 0,45  | 12          | 12    | 55,5       | 55,5  |           |
| Обед                                |       |      |          |      |         |       |             |       |            |       |           |
| Свекольник со сметаной на м/б       | 150   | 200  | 1,39     | 1,86 | 3,6     | 4,8   | 9,26        | 12,34 | 77,3       | 103   | 173       |
| Жаркое по-домашнему                 | 200   | 243  | 0        | 0    | 0       | 0     | 0           | 0     | 0          | 0     | 2         |
| Икра кабачковая                     | 60    | 70   | 0,27     | 0,31 | 1,12    | 1,31  | 2           | 2,33  | 19,7       | 23    | 138       |
| Компот из сухофруктов               | 150   | 200  | 0,41     | 0,54 | 0       | 0     | 20,9        | 27,86 | 80,8       | 107,7 | 103       |
| Хлеб                                | 40    | 48   | 2,8      | 3,36 | 0,4     | 0,48  | 18,07       | 21,69 | 89         | 106,8 | 183       |
| Итого за обед                       | 600   | 761  | 4,87     | 6,07 | 5,12    | 6,59  | 50,22       | 64,21 | 267        | 340,5 |           |
| Полдник                             |       |      |          |      |         |       |             |       |            |       |           |
| Кефир                               | 150   | 182  | 4,35     | 5,28 | 3,75    | 4,55  | 6           | 7,28  | 79,5       | 96,46 | 98        |
| Чай (диета)                         | 150   | 0    | 0,09     | 0    | 0       | 0     | 1,35        | 0     | 45,1       | 0     | 121       |
| Ватрушка с повидлом                 | 75    | 75   | 8,01     | 8,01 | 13,73   | 13,73 | 22,14       | 22,14 | 163        | 163,4 | 42        |
| Итого за полдник                    | 375   | 257  | 12,5     | 13,3 | 17,48   | 18,28 | 29,49       | 29,42 | 288        | 259,9 |           |
| Ужин 1                              |       |      |          |      |         |       |             |       |            |       |           |
| Молочная манная каша                | 150   | 200  | 7,48     | 9,98 | 9,77    | 13,02 | 35,31       | 47,08 | 273        | 364   | 51        |
| Каша пшенная с сахаром (диета)      | 140   | 160  | 3,75     | 4,29 | 1,92    | 2,19  | 16,05       | 18,34 | 96,5       | 110,2 | 76        |
| Чай                                 | 150   | 200  | 0,09     | 0,12 | 0       | 0     | 1,35        | 1,8   | 1,9        | 2,54  | 120       |
| Булка                               | 30    | 32   | 2,4      | 2,56 | 0,84    | 0,9   | 16,62       | 17,73 | 85,2       | 90,85 | 180       |
| Итого за ужин 1                     | 470   | 592  | 13,7     | 17   | 12,53   | 16,11 | 69,33       | 84,95 | 457        | 567,6 |           |
| Рекомендованный ужин 2              |       |      |          |      |         |       |             |       |            |       |           |
| Итого за рекомендованный            | 0     | 0    | 0        | 0    | 0       | 0     | 0           | 0     | 0          | 0     |           |
| Итого день                          | 2211  | 2360 | 61,3     | 65,1 | 57,36   | 63,51 | 243,3       | 276,4 | 1572       | 1662  |           |

Исполнитель: Городова И. Б. (Городова И. Б.)