

УТВЕРЖДАЮ
заведующий (Люлина Ю. Ф.)

17.04.2025

Меню на 17.04.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецепт
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Каша геркулесовая молочная	150	200	5,36	7,15	4,84	6,45	15,3	20,5	137	182	55
Каша геркулесовая с сахаром (диета)	140	160	4,51	5,15	1,8	2,06	3,05	3,49	111	127	52
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	15,5	19,2	13,3	16,77	45,6	54,9	441	541	
Завтрак 2											
Напиток витаминный "Витошка"	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	75	10,3	11,9	10,9	12,62	3,55	4,1	168	194	1
Горошница	140	149	6,92	7,37	5,51	5,86	19,1	20,4	146	155	69
Огурец соленый	30	33	0,19	0,21	0	0	0,34	0,37	2,1	2,31	126
Компот из сухофруктов	150	200	0,41	0,54	0	0	20,9	27,9	80,8	108	103
Хлеб	40	49	2,8	3,43	0,4	0,49	18,1	22,1	89	109	183
Итого за обед	575	706	22	25,3	20,3	23,63	74,6	91,6	547	650	
Полдник											
Кефир	150	173	4,35	5,02	3,75	4,32	6	6,92	79,5	91,7	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	335	408	4,44	5,14	3,75	4,32	7,35	8,72	125	152	
Ужин 1											
Суфле рыбное под сыром	140	156	34,1	38	18,2	20,23	7,64	8,51	142	158	23
Рыба отварная (диета)	60	60	13,3	13,3	7,37	7,37	6,89	6,89	147	147	25
Свекольно-морковная икра	60	70	3,19	3,72	14	16,27	15,7	18,4	96	112	67
Чай	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	1,9	2,54	120
Булка	25	30	2	2,4	0,7	0,84	13,9	16,6	71	85,2	180
Итого за ужин 1	435	516	52,7	57,5	40,2	44,71	45,5	52,2	458	505	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	2100	2655	94,9	107	78	89,83	183	315	1619	3525	

Исполнитель: _____ (Городова И. Б.)