

УТВЕРЖДАЮ
заведующий (Люпина Ю. Ф.)
18.04.2025

Меню на 18.04.2025

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											
Лапшевник с творогом	120	138	18,5	21,3	8,31	9,56	47,7	54,9	163	188	92
Соус сметанный	20	30	0,52	0,78	2,99	4,49	0,72	1,08	14,8	22,2	141
Каша рисовая с сахаром (диета)	140	160	1,46	1,67	5,3	6,06	11,2	12,8	5,54	6,33	82
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	60,2	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	615	763	26,1	30,7	23,27	28,37	86,82	99,7	378	448	
Завтрак 2											
Кисель из сока	150	200	1,02	1,36	0	0	21,76	29	87,2	116	107
Итого за завтрак 2	150	200	1,02	1,36	0	0	21,76	29	87,2	116	
Обед											
Свекольник со сметаной на м/б	150	200	1,39	1,86	3,6	4,8	9,26	12,3	77,3	103	173
Рулет мясной с яйцом	70	86	7,85	9,64	6,38	7,84	2,58	3,17	114	140	21
Каша пшеничная	140	152	4,5	4,89	3,05	3,31	16,38	17,8	111	121	74
Икра кабачковая	50	60	0,22	0,27	0,94	1,13	1,67	2	16,4	19,7	138
Компот из сухофруктов	150	200	0,41	0,54	0	0	20,9	27,9	80,8	108	103
Хлеб	40	50	2,8	3,5	0,4	0,5	18,07	22,6	89	111	183
Итого за обед	600	748	17,2	20,7	14,37	17,58	68,84	85,7	489	602	
Полдник											
Кефир	150	170	4,35	4,93	3,75	4,25	6	6,8	79,5	90,1	98
Чай (диета)	150	200	0,12	0,12	0	0	1,8	1,8	60,2	60,2	121
Ватрушка с повидлом	75	75	5,28	5,28	1,96	1,96	31,19	31,2	163	163	45
Итого за полдник	375	445	9,75	10,3	5,71	6,21	38,99	39,8	303	314	
Ужин 1											
Молочная манная каша	150	200	7,48	9,98	9,77	13,02	35,31	47,1	273	364	51
Каша гречневая с сахаром (диета)	140	160	3,9	4,46	2,07	2,37	12,84	14,7	85,7	97,9	70
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	16,62	16,6	85,2	85,2	180
Итого за ужин 1	470	590	13,9	17	12,68	16,23	66,12	80,2	446	550	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	2210	2746	68	80,1	56,03	68,38	282,5	334	1702	2030	

Исполнитель: _____ (Городова И. Б.)