

УТВЕРЖДАЮ
заведующий (Люлина Ю. Ф.)
19.05.2025

Меню на 19.05.2025

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											
Макароны отварные с маслом, сахаром	140	160	3,06	3,5	2,8	3,2	0,61	0,7	112	128	58
Кофейный напиток	150	200	3,82	5,1	4,8	6,4	10,05	13,4	68,25	91	118
Печенье	25	25	0	0	0	0	0	0	0	0	111
Итого за завтрак 1	315	385	6,89	8,6	7,6	9,6	10,66	14,1	180,3	219	
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
Запеканка из печени и риса	150	167	7,36	8,19	11,48	12,78	3,73	4,15	140,1	155,9	3
Икра кабачковая	60	70	0,27	0,31	1,12	1,31	2	2,33	19,71	23	138
Компот из сухофруктов	150	200	0,41	0,54	0	0	20,9	27,86	80,77	107,7	103
Хлеб	40	49	2,8	3,43	0,4	0,49	18,07	22,14	89	109	183
Итого за обед	550	686	12,23	14,33	17,65	20,78	53,95	68,82	398,2	487,2	
Полдник											
Молоко кипяченое	150	185	3,75	4,62	4,23	5,22	7,1	8,76	77,98	96,18	102
Булочка домашняя	60	60	3,71	3,71	4,19	4,19	26,68	26,68	161,1	161,1	40
Чай (диета)	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	45,12	60,16	121
Итого за полдник	360	445	7,55	8,45	8,42	9,41	35,13	37,24	284,2	317,5	
Ужин 1											
Омлет	90	90	9,21	9,21	11,24	11,24	4,49	4,49	156	156	93
Яйцо вареное	1	1	0,05	0,05	0,06	0,06	0,03	0,03	0,88	0,88	88
Салат из свеклы	70	80	0,4	0,46	2,37	2,71	4,47	5,11	41,64	47,59	136
Чай	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	45,12	60,16	121
Булка	30	30	2,4	2,4	0,84	0,84	16,62	16,62	85,18	85,18	180
Итого за ужин 1	341	401	12,15	12,24	14,51	14,85	26,96	28,05	328,8	349,8	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1796	2177	39,75	44,77	48,58	55,03	146,2	170,4	1278	1471	

Исполнитель: _____ (Городова И. Б.)