

УТВЕРЖДАЮ
заведующий (Люпина Ю. Ф.)
20.05.2025

Меню на 20.05.2025

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 геркулесовая молочная	150	200	10,48	14	9,02	12	30,01	40	267	356	79
Каша геркулесовая с сахаром (диета)	140	160	4,51	5,15	1,8	2,06	3,05	3,49	111,2	127	52
Кофейный напиток с молоком	150	200	3,82	5,1	4,8	6,4	10,05	13,4	68,25	91	118
Чай (диета)	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	45,12	60,16	121
Бутерброд с маслом, сыром	45	45	5,79	5,79	7,32	7,32	16,78	16,8	155,8	155,8	182
Итого за завтрак 1	635	805	24,7	30,1	22,94	27,8	61,25	75,5	647,3	790	
Завтрак 2											
Яблоко	130	130	0,26	0,26	0,39	0,39	10,4	10,4	48,1	48,1	179
Напиток витаминный "Витошка"	0	100	0	0	0	0	0	97	0	1630	105
Итого за завтрак 2	130	230	0,26	0,26	0,39	0,39	10,4	107	48,1	1678	
Обед											
Суп кудрявый на м/б	150	200	4,38	5,84	3,49	4,66	12,6	16,8	111,2	148,3	157
Голубцы ленивые	200	223	0	0	0	0	0	0	0	0	11
Кисель из сока	150	200	1,02	1,36	0	0	21,76	29	87,15	116,2	107
Хлеб	40	48	2,8	3,36	0,4	0,48	18,07	21,7	89	106,8	183
Итого за обед	540	671	8,2	10,6	3,89	5,14	52,44	67,5	287,3	371,3	
Полдник											
Кефир	150	190	4,35	5,51	3,75	4,75	6	7,6	79,48	100,7	98
Чай (диета)	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	16,6	85,18	85,18	180
Итого за полдник	330	420	6,84	8,03	4,59	5,59	23,97	26	209,8	246	
Ужин 1											
Яйцо вареное (диета)	1	0	0,05	0	0,06	0	0,03	0	0,88	0	88
Котлета рыбная	75	75	23	23	26,57	26,6	4,07	4,07	144,7	144,7	37
Свекольно-морковная икра	70	80	3,72	4,25	16,27	18,6	18,36	21	112,1	128,1	67
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	85,18	85,18	180
Итого за ужин 1	326	385	29,26	29,8	43,74	46	40,43	43,5	344,7	360,5	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1961	2511	69,25	78,8	75,56	84,9	188,5	320	1537	3446	

Исполнитель: И. Б. (Городова И. Б.)