

УТВЕРЖДАЮ
заведующий (Люлина Ю. Ф.)

21.05.2025

Меню на 21.05.2025

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											
Пудинг творожный	110	123	6,19	6,92	11,63	13	15,56	17,4	112,3	126	90
Соус сметанный	20	30	0,52	0,78	3	4,5	0,72	1,08	32,4	48,6	140
Каша пшенная с сахаром (диета)	140	160	3,75	4,29	1,92	2,19	16,05	18,3	96,46	110	76
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	60,2	121
Бутерброд с маслом, сыром	45	45	5,79	5,79	7,32	7,32	16,78	16,8	155,8	156	182
Итого за завтрак 1	615	758	20,17	23	28,66	33,41	60,51	68,8	510,2	591	
Завтрак 2											
Сок	100	130	0,68	0,88	0	0	9,09	11,8	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	22,2	86,1	97,5	
Обед											
Свекольник со сметаной на м/б	150	200	1,39	1,88	3,6	4,8	9,26	12,3	77,26	103	173
Биточки мясные	60	67	10,7	11,95	7,35	8,21	3,26	3,64	137,5	154	26
Картофельное пюре	150	164	2,74	3	6,7	7,33	18,77	20,5	139,5	153	62
Компот из сухофруктов	150	200	0,41	0,54	0	0	20,9	27,9	80,77	108	103
Хлеб	40	48	2,8	3,36	0,4	0,48	18,1	21,7	89	107	183
Итого за обед	550	679	18,05	20,71	18,06	20,82	70,28	86,1	524	624	
Полдник											
Кефир	150	190	4,35	5,51	3,75	4,75	6	7,6	79,48	101	98
Чай (диета)	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	45,12	60,2	121
Плюшка	60	60	4,23	4,23	1,57	1,57	24,95	25	130,7	131	46
Итого за полдник	360	450	8,67	9,86	5,32	6,32	32,3	34,4	255,3	292	
Ужин 1											
Каша гречневая молочная	150	200	11,25	15	12	16	53,25	71	366	488	81
Каша гречневая с сахаром (диета)	140	160	4,46	4,46	2,37	2,37	14,67	14,7	97,9	97,9	70
Чай	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	45,12	60,2	121
Булка	30	30	2,4	2,4	0,84	0,84	16,62	16,6	85,18	85,2	180
Итого за ужин 1	470	590	18,2	21,98	15,21	19,21	85,89	104	594,2	731	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	2225	2737	66,02	76,69	67,64	80,15	268,5	316	1970	2335	

Исполнитель: _____ (Городова И. Б.)