

УТВЕРЖДАЮ
заведующий (Люпина Ю. Ф.)
22.05.2025

Меню на 22.05.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Молочная манная каша	150	200	7,48	9,98	9,77	13,02	35,31	47,08	273	364	51
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 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	35	35	1,71	1,71	1,86	1,86	15,8	15,8	80,46	80,46	181
Итого за завтрак 1	625	795	14,57	18,6	21,73	27,34	73,71	90,88	472,4	602	
Завтрак 2											
Яблоко	130	130	0,26	0,26	0,39	0,39	10,4	10,4	48,1	48,1	179
Напиток витаминный	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	107,4	48,1	1678	
Обед											
Суп с клецками на и/б	150	200	4,38	5,84	3,49	4,66	12,6	16,8	111,2	148,3	160
Котлета куриная	65	75	10,34	11,9	10,94	12,62	3,55	4,1	168,1	194	1
Калуста тушеная	150	164	5,84	6,38	7,19	7,86	26,98	29,5	112,6	123,2	64
Компот из сухофруктов	150	200	0,41	0,54	0	0	20,9	27,86	80,77	107,7	103
Хлеб	40	47	2,8	3,29	0,4	0,47	18,07	21,23	89	104,6	183
Итого за обед	555	686	23,76	28	22,02	25,61	82,1	99,49	561,7	677,7	
Полдник											
Кефир	145	164	4,21	4,75	3,62	4,1	5,8	6,56	76,85	86,92	98
Чай (диета)	0	200	0	0,12	0	0	0	1,8	0	60,16	121
Печенье	25	25	0	0	0	0	0	0	0	0	111
Итого за полдник	170	389	4,21	4,88	3,62	4,1	5,8	8,36	76,85	147,1	
Ужин 1											
Суфле рыбное под сыром	120	133	29,27	32,4	15,59	17,28	6,54	7,25	285,8	316,8	28
Рыба отварная (диета)	0	60	0	13,3	0	7,37	0	6,89	0	147,1	25
Яйцо вареное (диета)	1	0	0,05	0	0,06	0	0,03	0	0,88	0	88
Свекольная икра	60	70	3,17	3,7	13,89	16,2	15,65	18,26	201,2	234,8	66
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	16,62	85,18	85,18	180
Итого за ужин 1	361	493	34,98	52	30,38	41,69	40,19	50,82	575	786,3	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1841	2593	77,78	104	78,14	99,13	212,2	357	1734	3891	

Исполнитель: И. Б. (Городова И. Б.)