

УТВЕРЖДАЮ
заведующий (Люпина Ю. Ф.)
23.05.2025

Меню на 23.05.2025

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											
Сырники	110	122	6,15	6,82	11,54	12,8	15,44	17,13	200,2	222	87
Соус сметанный	20	30	0,52	0,78	2,99	4,49	0,72	1,08	14,82	22,23	141
Макароны отварные с сахаром (диета)	140	160	3,06	3,5	2,8	3,2	0,61	0,7	112	128	58
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	605	747	15,35	18	23,99	28,8	43,98	49,91	520,8	603,9	
Завтрак 2											
Сок	100	100	0,68	0,68	0	0	9,09	9,09	38	38	109
Яблоко	100	130	0,2	0,26	0,3	0,39	8	10,4	37	48,1	179
Итого за завтрак 2	200	230	0,88	0,94	0,3	0,39	17,09	19,49	75	86,1	
Обед											
Щи из свежей капусты на м/б со	150	200	1,39	1,86	4,65	6,2	9,26	12,34	84,36	112,5	171
Суфле мясное	145	156	35,3	38	18,8	20,2	7,91	8,51	146,8	158	23
Картофель тушенный с мясом (диета)	200	243	0	0	0	0	0	0	0	0	35
Свекольно-морковная икра	60	70	3,19	3,72	13,95	16,3	15,74	18,36	96,04	112,1	67
Компот из сухофруктов	150	200	0,41	0,54	0	0	20,9	27,86	80,77	107,7	103
Хлеб	40	50	2,8	3,5	0,4	0,5	18,07	22,59	89	111,3	183
Итого за обед	745	919	43,09	47,6	37,81	43,2	71,87	89,66	497	601,5	
Полдник											
Кефир	145	174	4,21	5,05	3,62	4,35	5,8	6,96	76,85	92,22	98
Чай (диета)	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	45,12	60,16	121
Ватрушка с повидлом	75	75	8,01	8,01	13,73	13,7	22,14	22,14	163,4	163,4	42
Итого за полдник	370	449	12,31	13,2	17,35	18,1	29,29	30,9	285,4	315,8	
Ужин 1											
Каша пшенная молочная	150	200	5,3	7,07	4,88	6,5	17,24	22,99	131,3	175	77
Каша пшенная с сахаром (диета)	0	160	0	4,29	0	2,19	0	18,34	0	110,2	76
Чай	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	1,9	2,54	120
Булка	28	28	2,24	2,24	0,78	0,78	15,51	15,51	79,5	79,5	180
Итого за ужин 1	328	588	7,63	13,7	5,65	9,47	34,1	58,64	212,7	367,3	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	2248	2933	79,26	93,5	85,11	99,9	196,3	248,6	1591	1975	

Исполнитель: _____ (Городова И. Б.)