

УТВЕРЖДАЮ
заведующий (Любина Ю. Ф.)
26.05.2025

Меню на 26.05.2025

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											
Каша геркулесовая с маслом, сахаром	140	160	4,51	5,15	1,8	2,06	3,05	3,49	111,2	127	52
Кофейный напиток	150	200	3,82	5,1	4,8	6,4	10,05	13,4	68,25	91	117
Печенье	30	30	0	0	0	0	0	0	0	0	111
Итого за завтрак 1	320	390	8,33	10,3	6,6	8,46	13,1	16,89	179,4	218	
Завтрак 2											
Сок	100	130	0,68	0,88	0	0	9,09	11,82	38	49,4	109
Яблоко	100	130	0,2	0,26	0,3	0,39	8	10,4	37	48,1	179
Итого за завтрак 2	200	260	0,88	1,14	0,3	0,39	17,09	22,22	75	97,5	
Обед											
Суп гречневый	150	200	1,39	1,86	4,65	6,2	9,26	12,34	67,65	90,2	146
Оладьи печеночные	65	78	10,2	12,3	4,97	5,97	1,62	1,94	99,45	119,3	38
Макароны отварные	140	154	5,78	6,36	5,54	6,1	36,93	40,63	129,8	142,8	57
Соус томатный	20	30	0	0	0	0	0	0	4,25	6,37	142
Компот из сухофруктов	150	200	0,41	0,54	0	0	20,9	27,86	80,77	107,7	103
Хлеб	40	46	2,8	3,22	0,4	0,46	18,07	20,78	88,99	102,4	183
Итого за обед	565	708	20,6	24,3	15,57	18,73	86,77	103,6	470,9	568,7	
Полдник											
Молоко кипяченое	150	185	3,75	4,62	4,23	5,22	7,1	8,76	77,98	96,18	102
Чай (диета)	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	45,12	60,16	121
Булка	25	25	2	2	0,7	0,7	13,85	13,85	70,98	70,98	180
Итого за полдник	325	410	5,84	6,74	4,93	5,92	22,3	24,41	194,1	227,3	
Ужин 1											
Овощное рагу	160	180	1,68	1,89	5,31	5,97	14,02	15,77	110,6	124,4	65
Яйцо вареное	1	1	0,05	0,05	0,06	0,06	0,03	0,03	0,88	0,88	88
Чай	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	45,12	60,16	121
Булка	25	25	2	2	0,7	0,7	13,85	13,85	70,98	70,98	180
Итого за ужин 1	336	406	3,82	4,06	6,07	6,73	29,25	31,45	227,6	256,5	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1746	2174	39,5	46,5	33,47	40,23	168,5	198,5	1147	1368	

Исполнитель: И. Б. (Городова И. Б.)