

УТВЕРЖДАЮ
заведующий (Люлина Ю. Ф.)
27.05.2025

Меню на 27.05.2025

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 пшенная молочная	150	200	5,3	7,07	4,88	6,5	17,2	23	131	175	77
Каша пшенная с сахаром (диета)	140	160	3,75	4,29	1,92	2,19	16,1	18,3	96,5	110,2	76
Яйцо вареное	1	1	0,05	0,05	0,06	0,06	0,03	0,03	0,88	0,88	88
Кофейный напиток с молоком	150	200	3,82	5,1	4,8	6,4	10,1	13,4	68,3	91	117
Чай (диета)	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	45,1	60,16	121
Бутерброд с маслом, сыром	40	40	5,15	5,15	6,51	6,51	14,9	14,9	138	138,4	182
Итого за завтрак 1	631	801	18,17	21,78	18,16	21,7	59,6	71,5	480	575,7	
Завтрак 2											
Напиток витаминный "Витошка"	0	100	0	0	0	0	0	97	0	1630	105
Яблоко	130	130	0,26	0,26	0,39	0,39	10,4	10,4	48,1	48,1	179
Итого за завтрак 2	130	230	0,26	0,26	0,39	0,39	10,4	107	48,1	1678	
Обед											
Борщ со сметаной на м/б	150	200	1,19	1,58	3,26	4,35	4,18	5,58	57,8	77	172
Плов с мясом	200	215	20,46	21,99	13,4	14,4	39,8	42,8	371	399,2	13
Огурец	25	30	0,17	0,21	0	0	0,67	0,81	3,5	4,2	125
Кисель из сока	150	200	1,02	1,36	0	0	21,8	29	87,2	116,2	107
Хлеб	40	45	2,8	3,15	0,4	0,45	18,1	20,3	89	100,1	183
Итого за обед	565	690	25,63	28,29	17,07	19,2	84,5	98,5	609	696,8	
Полдник											
Кефир	145	158	4,2	4,58	3,62	3,95	5,8	6,32	76,9	83,74	98
Чай (диета)	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	45,1	60,16	121
Булочка домашняя	60	60	3,71	3,71	4,19	4,19	26,7	26,7	161	161,1	40
Итого за полдник	355	418	8	8,41	7,81	8,14	33,8	34,8	283	305	
Ужин 1											
Котлета рыбная	70	75	21,47	23	24,8	26,6	3,8	4,07	135	144,7	37
Икра кабачковая	60	70	0,27	0,31	1,12	1,31	2	2,33	19,7	23	138
Картофельное пюре (диета)	150	0	2,74	0	6,7	0	18,8	0	139	0	62
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	16,6	16,6	85,2	85,18	180
Итого за ужин 1	460	375	26,97	25,84	33,46	28,7	42,5	24,8	381	255,4	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	2141	2514	79,04	84,57	76,89	78,1	231	337	1802	3511	

Исполнитель: _____ (Городова И. Б.)