

УТВЕРЖДАЮ
заведующий (Люлина Ю. Ф.)
28.04.2025

Меню на 28.04.2025

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											
Каша геркулесовая с маслом, сахаром	140	160	4,51	5,15	1,8	2,06	3,05	3,49	111	127	52
Кофейный напиток	150	200	3,82	5,1	4,8	6,4	10,05	13,4	68,3	91	118
Печенье	25	25	0	0	0	0	0	0	0	0	111
Итого за завтрак 1	315	385	8,33	10,3	6,6	8,46	13,1	16,89	179	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	84,4	112,5	143
Оладьи печеночные	65	78	10,2	12,3	4,97	5,97	1,62	1,94	99,5	119,3	38
Макароны отварные	140	154	5,78	6,36	5,54	6,1	36,93	40,63	130	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	80,8	107,7	103
Хлеб	40	49	2,8	3,43	0,4	0,49	18,07	22,14	89	109	183
Итого за обед	565	711	20,6	24,5	15,57	18,8	86,78	104,9	488	597,7	
Полдник											
Молоко кипяченое	150	185	3,75	4,62	4,23	5,22	7,1	8,76	78	96,18	102
Чай (диета)	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	45,1	60,16	121
Плюшка	60	60	4,23	4,23	1,57	1,57	24,95	24,95	131	130,7	46
Итого за полдник	360	445	8,07	8,97	5,8	6,79	33,4	35,51	254	287,1	
Ужин 1											
Овощное рагу	160	180	1,68	1,89	5,31	5,97	14,02	15,77	111	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	45,1	60,16	121
Булка	30	30	2,4	2,4	0,84	0,84	16,62	16,62	85,2	85,18	180
Итого за ужин 1	341	411	4,22	4,46	6,21	6,87	32,02	34,22	242	270,7	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1781	2212	42,1	49,3	34,48	41,3	182,4	213,8	1238	1471	

Исполнитель: Городова И. Б. (Городова И. Б.)