

УТВЕРЖДАЮ
заведующий (Люлина Ю. Ф.)

29.04.2025

Меню на 29.04.2025

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											
Яйцо вареное	1	1	0,05	0,05	0,06	0,06	0,03	0,03	0,88	0,88	88
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)	140	160	3,75	4,29	1,92	2,19	16,05	18,34	96,46	110,2	76
Кофейный напиток с молоком	150	200	3,82	5,1	4,8	6,4	10,05	13,4	68,25	91	117
Чай (диета)	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	45,12	60,16	121
Бутерброд с маслом, сыром	45	45	5,79	5,79	7,32	7,32	16,78	16,78	155,8	155,8	182
Итого за завтрак 1	636	806	18,8	22,4	18,97	22,5	61,5	73,34	497,7	593	
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	107,4	48,1	1678	
Обед											
Борщ со сметаной на м/б	150	200	1,19	1,58	3,26	4,35	4,19	5,58	57,75	77	172
Плов с мясом	200	215	20,5	22	13,4	14,4	39,8	42,79	371,4	399,2	13
Икра кабачковая	50	60	0,23	0,27	0,94	1,13	1,66	2	16,43	19,72	138
Кисель из сока	150	200	1,02	1,36	0	0	21,76	29,02	87,15	116,2	107
Хлеб	40	45	2,8	3,15	0,4	0,45	18,07	20,33	89	100,1	183
Итого за обед	590	720	25,7	28,4	18	20,3	85,49	99,72	621,7	712,3	
Полдник											
Кефир	140	148	4,06	4,29	3,5	3,7	5,6	5,92	74,19	78,43	98
Чай (диета)	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	45,12	60,16	121
Булка	30	30	2,4	2,4	0,84	0,84	16,62	16,62	85,18	85,18	180
Итого за полдник	320	378	6,55	6,81	4,34	4,54	23,57	24,34	204,5	223,8	
Ужин 1											
Котлета рыбная	65	75	19,9	23	23,03	26,6	3,53	4,07	125,4	144,7	37
Салат из зеленого горошка и лука	54	54	1,51	1,51	2,62	2,62	3,24	3,24	42,31	42,31	135
Чай	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	1,91	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	299	359	23,9	27	26,49	30	24,74	25,73	254,8	274,7	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1975	2493	75,3	84,9	68,18	77,8	205,7	330,5	1627	3482	

Исполнитель: _____ (Городова И. Б.)