

УТВЕРЖДАЮ
заведующий (Люлина Ю. Ф.)
29.05.2025

Меню на 29.05.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецепту
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Каша пшенная молочная	1500	200	53	7,07	48,75	6,5	172	22,99	1313	175	77
Каша пшенная с сахаром (диета)	140	160	3,75	4,29	1,92	2,19	16,1	18,34	96,46	110	76
Какао на молоке	150	200	3,82	5,1	4,8	6,4	10,1	13,4	80,25	107	116
Чай (диета)	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	45,12	60,2	121
Бутерброд с маслом	35	35	1,71	1,71	1,86	1,86	15,8	15,8	80,46	80,5	181
Итого за завтрак 1	1975	795	62,4	18,3	57,33	16,95	216	72,33	1615	533	
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											
Суп вермишелевый на к/б	150	200	1,39	1,86	4,65	6,2	9,26	12,34	67,65	90,2	146
Котлета куриная	70	76	11,1	12,1	11,78	12,79	3,82	4,15	181,1	197	1
Картофельное пюре	150	164	2,74	3	6,7	7,33	18,8	20,52	139,5	153	62
Огурец	30	30	0,21	0,21	0	0	0,81	0,81	4,2	4,2	125
Компот из сухофруктов	150	200	0,41	0,54	0	0	20,9	27,86	80,77	108	103
Хлеб	40	48	2,8	3,36	0,4	0,48	18,1	21,69	89	107	183
Итого за обед	590	718	18,7	21,1	23,53	26,8	71,6	87,37	562,2	658	
Полдник											
Кефир	145	162	4,21	4,7	3,62	4,05	5,8	6,48	76,84	85,9	98
Чай (диета)	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	45,12	60,2	121
Плюшка	60	60	4,23	4,23	1,57	1,57	25	24,95	130,7	131	46
Итого за полдник	355	422	8,53	9,05	5,19	5,62	32,1	33,23	252,7	277	
Ужин 1											
Суфле рыбное под сыром	140	156	34,1	38	18,15	20,23	7,64	8,51	141,8	158	23
Рыба отварная (диета)	60	60	13,3	13,3	7,37	7,37	6,89	6,89	147,1	147	25
Яйцо вареное (диета)	1	0	0,05	0	0,06	0	0,03	0	0,88	0	88
Салат из свеклы	70	80	0,4	0,46	2,37	2,71	4,47	5,11	41,64	47,6	136
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	16,62	85,18	85,2	180
Итого за ужин 1	451	526	50,4	54,3	28,8	31,15	37	38,93	418,4	440	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	3501	2691	140	103	115,2	80,91	367	339,3	2896	3586	

Исполнитель: _____ (Городова И. Б.)