

заведующий (Люпина Ю. Ф.)

30.04.2025

Меню на 30.04.2025

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											
Пудинг творожный	110	123	6,19	6,92	11,63	13	15,6	17,4	112	126	90
Соус сметанный	20	30	0,52	0,78	3	4,5	0,72	1,08	32,4	48,6	140
Макароны отварные с сахаром (диета)	140	160	3,06	3,5	2,8	3,2	0,61	0,7	112	128	58
Какао на молоке	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	60,2	121
Бутерброд с маслом, сыром	46	46	2,25	2,25	2,44	2,44	20,8	20,76	106	106	181
Итого за завтрак 1	616	759	15,94	18,7	24,67	29,54	49,1	55,14	476	559	
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	17,1	22,22	75	97,5	
Обед											
Суп гороховый на м/б	150	200	1,39	1,86	4,65	6,2	9,26	12,34	68,6	91,5	147
Капуста тушеная с мясом	200	243	16,21	19,7	12,35	15	11,2	13,65	221	269	31
Компот из сухофруктов	150	200	0,41	0,54	0	0	20,9	27,86	80,8	108	103
Хлеб	40	45	2,8	3,15	0,4	0,45	18,1	20,33	89	100	183
Итого за обед	540	688	20,81	25,3	17,39	21,65	59,5	74,18	460	568	
Полдник											
Каша пшеничная молочная	150	200	5,36	7,15	4,84	6,45	15,3	20,45	137	182	55
Каша пшеничная с сахаром (диета)	140	160	1,46	1,67	5,3	6,06	11,2	12,8	55,4	63,3	83
Кефир	135	145	3,91	4,2	3,37	3,62	5,4	5,8	71,5	76,8	98
Чай (диета)	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	45,1	60,2	121
Булка	30	30	2,4	2,4	0,84	0,84	16,6	16,62	85,2	85,2	180
Итого за полдник	605	735	13,22	15,5	14,35	16,97	49,9	57,47	394	467	
Ужин 1											
Чай	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	45,1	60,2	121
Булка	35	35	2,8	2,8	0,98	0,98	19,4	19,39	99,4	99,4	180
Итого за ужин 1	185	235	2,89	2,92	0,98	0,98	20,7	21,19	145	160	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	2146	2677	53,74	63,5	57,69	69,53	196	230,2	1549	1852	

Исполнитель: _____ (Городова И. Б.)