

УТВЕРЖДАЮ
заведующий (Люлина Ю. Ф.)
30.05.2025

Меню на 30.05.2025

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											
Лапшевник с творогом	120	134	18,54	20,7	8,31	9,28	47,7	53,27	163,5	182,6	92
Соус сметанный	20	30	0,52	0,78	2,99	4,49	0,72	1,08	14,82	22,23	141
Каша рисовая с сахаром (диета)	140	160	1,46	1,67	5,3	6,06	11,2	12,8	5,54	6,33	82
Какао на молоке	150	200	3,82	5,1	4,8	6,4	10,05	13,4	80,25	107	116
Чай (диета)	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	45,12	60,16	121
Бутерброд с маслом	34	37	1,66	1,81	1,81	1,97	15,35	16,7	78,15	85,05	181
Итого за завтрак 1	614	761	26,1	30,2	23,22	28,2	86,37	99,05	387,4	463,4	
Завтрак 2											
Кисель из сока	150	200	1,02	1,36	0	0	21,76	29,02	87,15	116,2	107
Печенье	25	25	0	0	0	0	0	0	0	0	111
Итого за завтрак 2	175	225	1,02	1,36	0	0	21,76	29,02	87,15	116,2	
Обед											
Свекольник со сметаной на м/б	150	200	1,39	1,86	3,6	4,8	9,26	12,34	77,26	103	173
Гуляш	100	117	20,68	24,2	34,25	40,07	9,54	11,16	169,1	197,9	27
Каша пшеничная	140	160	3,75	4,29	1,92	2,19	15,96	18,24	96,46	110,2	80
Салат из свежих огурцов и лука	65	72	0,69	0,76	6,65	7,37	3,01	3,33	74,54	82,58	130
Компот из сухофруктов	150	200	0,41	0,54	0	0	20,9	27,86	80,77	107,7	103
Хлеб	40	48	2,8	3,36	0,4	0,48	18,07	21,69	89	106,8	183
Итого за обед	645	797	29,72	35	46,82	54,91	76,73	94,62	587,1	708,2	
Полдник											
Кефир	145	157	4,2	4,55	3,62	3,92	5,8	6,28	76,84	83,2	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	325	387	6,69	7,07	4,46	4,76	23,77	24,7	207,1	228,5	
Ужин 1											
Молочная манная каша	150	200	7,48	9,98	9,77	13,02	35,31	47,08	273	364	51
Каша пшеничная с сахаром (диета)	140	160	1,46	1,67	5,3	6,06	11,2	12,8	55,39	63,3	83
Чай с молоком	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	1,9	2,54	120
Чай (диета)	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	45,12	60,16	121
Булка	30	32	2,4	2,56	0,84	0,9	16,62	17,73	85,17	90,85	180
Итого за ужин 1	620	792	11,53	14,5	15,91	19,98	65,83	81,21	460,6	580,9	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	2379	2962	75,06	88,1	90,4	107,9	274,5	328,6	1729	2097	

Исполнитель: И. Б. (Городова И. Б.)