

Меню на 04.06.2025

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
04.06.2025
Калмыкова О.П.
Образовательное учреждение
детский сад № 45
Золотой Рынок

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/д, ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад			
Завтрак 1											
Запеканка творожная	118	115	19,96	19,45	11,84	11,54	9,74	9,5	235,65	229,65	89
Повидло	17	17	0	0	0	0	10,37	10,37	41,48	41,48	110
Кофейный напиток с молоком	147	196	4,41	5,88	3,76	5,02	12,61	16,82	101,49	135,32	81
Бутерброд с маслом и сыром	0	46	0	4,43	0	7,88	0	16,42	0	154,85	55
чай с сахаром-Д	0	198	0	0	0	0	0	7,9	0	31,68	80
Бутерброд с маслом	25	0	1,56	0	3,6	0	11,1	0	83,83	0	58
Итого за завтрак 1	307	572	25,93	29,77	19,2	24,44	43,83	61	462,44	592,98	
Завтрак 2											
Яблоко	100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,41	11,41	52	52	70
Сок фруктовый	0	102	0	0	0	0	0	10,2	0	45,9	74
Сок для детского питания	93	0	0,28	0	0	0	3,96	0	42,78	0	75
Итого за завтрак 2	193	202	0,54	0,26	0,17	0,17	15,37	21,61	94,78	97,9	
Обед											
Суп гороховый вегетарианский	200	200	8,74	8,74	2,64	2,64	35,04	35,04	148,2	148,2	3
Суфле из печени	120	119	12,64	12,53	10,02	9,94	8,69	8,62	182,86	181,33	24
Каша гречневая (гарнир)	100	100	4,32	4,32	2,73	2,73	31,22	31,22	100,98	100,98	32
Помидор свежий	27	33	1,15	1,41	0	0	6,11	7,47	27,62	33,76	93
Компот из сухофруктов	150	200	0,15	0,2	0	0	6,66	8,88	42,33	56,44	72
Хлеб ржаной	40	49	2,64	3,23	0,44	0,54	16,4	20,09	80	98	50
Соль	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за обед	640	704	29,63	30,43	15,83	15,85	104,12	111,31	581,99	618,71	
Полдник											
Кефир	150	150	4,5	4,5	3,75	3,75	6	6	79,5	79,5	85
Булочка домашняя	100	99	7,64	7,56	9,88	9,78	46,66	46,19	307,28	304,21	60
Чай с сахаром-Д	0	202	0	0	0	0	0	8,06	0	32,32	80
Итого за полдник	250	451	12,14	12,06	13,63	13,53	52,66	60,25	386,78	416,03	
Ужин 1											
Каша геркулесовая молочная	196	196	7,29	7,29	8,41	8,41	36,93	36,93	194,78	194,78	39
Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	5,99	7,98	24	32	80
Булка	20	25	1,5	1,88	0,6	0,75	10,6	13,25	54	67,5	51
Итого за ужин 1	366	421	8,79	9,17	9,01	9,16	53,51	58,16	272,78	294,28	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1756	2350	77,03	81,69	57,84	63,15	269,49	312,33	1798,8	2019,9	