

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Калмыкова О.П.)
05.05.2025
дошкольное
образовательное
учреждение № 45
улицы Сады

Меню на 05.05.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энгл, ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Каша гречневая вязкая	120	120	4,12	4,12	4,02	4,02	19,22	19,22	130,64	130,64	65
Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	5,99	7,98	24	32	80
Вафли	0	35	0	1,75	0	10,85	0	21	0	189	68
Печенье	20	0	1,4	0	2	0	14,6	0	82	0	66
Итого за завтрак 1	290	355	5,52	5,87	6,02	14,87	39,81	48,2	236,64	351,64	
Завтрак 2											
Яблоко	100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,41	11,41	52	52	70
Итого за завтрак 2	100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,41	11,41	52	52	
Обед											
Борщ на мясном бульоне	202	202	6,46	6,46	4,65	4,65	10,93	10,93	124,47	124,47	7
Котлета мясная паровая	64	74	8,65	10	16,26	18,8	9,36	10,82	222,35	257,09	31
Вермишель с маслом	100	100	3,41	3,41	3,86	3,86	20,2	20,2	128,79	128,79	75
Кисель из сока натурального	147	194	0	0	0	0	23,52	31,04	64,97	85,75	113
Хлеб ржаной	38	48	2,51	3,17	0,42	0,53	15,58	19,68	76	96	50
Соль	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за обед	554	621	21,03	23,05	25,19	27,84	79,59	92,67	616,59	692,1	
Полдник											
Кефир	141	141	4,23	4,23	3,53	3,53	5,64	5,64	74,73	74,73	85
Булка	20	25	1,5	1,88	0,6	0,75	10,6	13,25	54	67,5	51
Чай с сахаром	0	200	0	0	0	0	0	7,98	0	32	80
Итого за полдник	161	366	5,73	6,11	4,13	4,28	16,24	26,87	128,73	174,23	
Ужин 1											
Омлет натуральный	122	120	9,66	9,5	9,92	9,76	10,92	10,74	173,51	170,66	88
Икра свекольно-морковная	100	100	1,25	1,25	4,49	4,49	14,16	14,16	76,62	76,62	101
Кофейный напиток	150	200	1,5	2	0,6	0,8	16,47	21,96	79,5	106	79
Булка	30	35	2,25	2,63	0,9	1,05	15,9	18,55	81	94,5	51
Итого за ужин 1	402	455	14,66	15,38	15,91	16,1	57,45	65,41	410,63	447,78	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1507	1897	47,2	50,66	51,41	63,25	204,49	244,56	1444,6	1717,8	

Исполнитель: Ст. медсестра (Полухина И.В.)