

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Калмыкова О.П.)

Меню на 05.06.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/д, ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Вармишель молочная	198	198	6,93	6,93	6,69	6,69	23,94	23,94	184,14	184,14	
Какао с молоком	150	200	4,11	5,48	3,57	4,76	8,71	11,62	97,9	130,54	78
Бутерброд с маслом	25	42	1,56	2,62	3,6	6,05	11,1	18,64	83,83	140,84	58
Вармишель с сахаром-Д	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Чай с сахаром-Д	0	202	0	0	0	0	0	8,06	0	32,32	80
Итого за завтрак 1	373	742	12,6	15,03	13,86	17,5	43,75	62,26	365,87	487,84	
Завтрак 2											
Яблоко	100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,41	11,41	52	52	70
Напиток витаминизированный	0	100	0	0	0	0	0	8	0	40	115
Итого за завтрак 2	100	200	0,26	0,26	0,17	0,17	11,41	19,41	52	92	
Обед											
Борщ на мясном бульоне	202	202	6,46	6,46	4,65	4,65	10,93	10,93	124,47	124,47	7
Тефтели мясо-крупяные	153	152	19,34	19,21	14,52	14,43	9,9	9,84	258,11	256,42	22
Свежие огурцы	30	37	0,6	0,74	0	0	1,5	1,85	6,3	7,77	95
Компот из сухофруктов	150	198	0,15	0,2	0	0	6,66	8,79	42,33	55,88	72
Хлеб ржаной	35	44	2,31	2,9	0,39	0,48	14,35	18,04	70	88	50
Соль	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за обед	573	636	28,86	29,52	19,56	19,56	43,34	49,45	501,21	532,54	
Полдник											
Кефир	149	149	4,47	4,47	3,73	3,73	5,96	5,96	78,97	78,97	85
Булка	20	25	1,5	1,88	0,6	0,75	10,6	13,25	54	67,5	51
Чай с сахаром-Д	0	202	0	0	0	0	0	8,06	0	32,32	80
Итого за полдник	169	376	5,97	6,35	4,33	4,47	16,56	27,27	132,97	178,79	
Ужин 1											
Рыба, тушенная в томате с овощами	0	111	0	10,51	0	5,52	0	4,9	0	111,04	28
Тефтели из рыбы	88	0	10,24	0	3,92	0	13,21	0	142,29	0	30
Пюре картофельное	121	152	4,1	5,15	4,02	5,05	14,01	17,6	102,08	128,23	56
Салат из свеклы с маслом растительным	50	50	0,65	0,65	2,23	2,23	1,28	1,28	38,01	38,01	105
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	429	538	16,5	18,19	10,78	13,55	45,09	45,01	360,37	376,78	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1644	2492	64,19	69,35	48,69	55,25	160,15	203,39	1412,4	1668	