

Меню на 15.05.2025

Заведующий

УТВЕРЖДАЮ

(Калмыкова О.П.)



Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Макароны, запеч, ные с сыром	110	110	6,16	6,16	6,54	6,54	22,92	22,92	176,32	176,32	35
Какао с молоком	144	196	3,95	5,37	3,43	4,66	8,37	11,39	93,99	127,93	78
Бутерброд с маслом	25	42	1,56	2,62	3,6	6,05	11,1	18,64	83,83	140,84	58
Чай с сахаром-Д	0	202	0	0	0	0	0	8,06	0	32,32	80
Итого за завтрак 1	279	550	11,67	14,15	13,57	17,26	42,39	61	354,14	477,4	
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	200	200	6,4	6,4	4,6	4,6	10,82	10,82	123,24	123,24	7
Тефтели мясо-крупяные	149	147	18,83	18,58	14,15	13,96	9,65	9,52	251,36	247,99	22
Свежие огурцы	39	38	0,78	0,76	0	0	1,95	1,9	8,19	7,98	95
Компот из сухофруктов	149	200	0,15	0,2	0	0	6,62	8,88	42,05	56,44	72
Хлеб ржаной	41	52	2,71	3,43	0,45	0,57	16,81	21,32	82	104	50
Соль	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за обед	581	640	28,87	29,37	19,2	19,13	45,84	52,44	506,84	539,65	
Полдник											
Кефир	146	146	4,38	4,38	3,65	3,65	5,84	5,84	77,38	77,38	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	166	373	5,88	6,26	4,25	4,4	16,44	27,15	131,38	177,2	
Ужин 1											
Рыба, тушенная в томате с овощами	0	113	0	10,7	0	5,62	0	4,98	0	113,05	28
Тефтели из рыбы	91	0	10,59	0	4,06	0	13,66	0	147,14	0	30
Пюре картофельное	121	150	4,1	5,09	4,02	4,98	14,01	17,37	102,08	126,54	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	432	538	16,85	18,32	10,91	13,58	45,54	44,86	365,22	377,1	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1558	2301	63,52	68,35	48,09	54,54	161,61	204,86	1409,6	1663,4	

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