

Заведующий (Калмыкова О.П.)

УТВЕРЖДАЮ

27.05.2025

образовательное учреждение
детский сад № 45

Меню на 27.05.2025

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											
Каша геркулесовая молочная	196	196	7,29	7,29	8,41	8,41	36,93	36,93	194,78	194,78	39
Какао с молоком	147	196	4,03	5,37	3,5	4,66	8,54	11,39	95,95	127,93	78
Бутерброд с маслом и сыром	32	52	3,08	5,01	5,48	8,91	11,42	18,56	107,72	175,04	55
Каша геркулесовая-Д	0	100	0	2,56	0	2,72	0	17,5	0	81,2	41
Чай с сахаром-Д	0	200	0	0	0	0	0	7,98	0	32	80
Итого за завтрак 1	375	744	14,4	20,23	17,39	24,71	56,89	92,35	398,45	610,96	
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
Жаркое по-домашнему	149	158	15,23	16,15	13,02	13,81	13,87	14,71	235,72	249,96	14
Свежие огурцы	39	38	0,78	0,76	0	0	1,95	1,9	8,19	7,98	95
Компот из сухофруктов	150	200	0,15	0,2	0	0	6,66	8,88	42,33	56,44	72
Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,44	0,55	16,4	20,5	80	100	50
Соль	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за обед	581	649	25,2	26,81	18,06	18,96	49,7	56,81	489,48	537,62	
Полдник											
Кефир	146	146	4,38	4,38	3,65	3,65	5,84	5,84	77,38	77,38	85
Булочка домашняя	100	98	7,64	7,49	9,88	9,68	46,66	45,73	307,28	301,13	60
Чай с сахаром-Д	0	200	0	0	0	0	0	7,98	0	32	80
Итого за полдник	246	444	12,02	11,87	13,53	13,33	52,5	59,55	384,66	410,51	
Ужин 1											
Суфле из рыбы	96	95	17,88	17,69	9,6	9,5	9,01	8,92	192,83	190,82	29
Салат из свеклы с маслом растительным	103	102	1,35	1,34	4,6	4,56	2,64	2,61	78,3	77,54	105
Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	5,99	7,98	24	32	80
Булка	25	25	1,88	1,88	0,75	0,75	13,25	13,25	67,5	67,5	51
Итого за ужин 1	374	422	21,1	20,9	14,95	14,81	30,89	32,76	362,63	367,86	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1676	2459	72,98	80,07	64,1	71,98	201,39	260,88	1687,2	2018,9	

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