



Меню на 30.05.2025

заведующий (зав. ДЮ) Гулевская Н.Ю.

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецептуры
	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	
Завтрак 1											
Каша пшеничная на молоке	180	160	4,68	4,16	3,6	3,2	15,48	13,76	159,66	141,92	33
Бутерброд с маслом	40	40	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	1
Кофейный напиток с молоком	200	180	5,6	5,04	5,6	5,04	48,72	43,85	169,38	152,44	5
Каша гречневая (диета)	180	160	7,56	6,72	0,09	0,08	37,44	33,28	201,08	178,74	6,1
Чай (диета)	200	180	0	0	0	0	0	0	0	0	1,1
батон	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,27	15,27	79,2	79,2	2
Итого за завтрак 1	830	750	22,54	20,62	17,71	16,74	131,53	120,78	745,32	688,3	
Завтрак 2											
Яблоко	120	120	0,48	0,48	0,48	0,48	11,76	11,76	56,4	56,4	1
Итого за завтрак 2	120	120	0,48	0,48	0,48	0,48	11,76	11,76	56,4	56,4	
Обед											
Салат из белокочанной капусты,помидоров свежих	60	50	1,04	0,87	5,99	4,99	3,38	2,82	70,64	58,87	29
10.Картофель туш, ный с мясом (диета без моркови)	180		27		16,2		21,96		558,36		22
11. Сок фруктовый	200		0,8		0,8		19,6		84		9
Борщ на м/б со смтаной	200	180	21,6	19,44	6,4	5,76	21,6	19,44	235,2	211,68	26
Картофель туш, ный с мясом	180	160	27	24	16,2	14,4	21,96	19,52	558,36	496,32	22
Напиток лимонный	200	180	0,32	0,29	0	0	24,88	22,39	37,84	34,06	9
Хлеб	40	40	2,64	2,64	0,44	0,44	14,68	14,68	54,4	54,4	1
Борщ на м/б (диета)	200	180	1,53	1,38	0,76	0,68	3,25	2,93	26,49	23,84	7,1
Картофель туш, ный с мясом (диета)	180	160	27	24	16,2	14,4	21,96	19,52	558,36	496,32	22
Салат из белокочанной капусты	60		0,24		4,03		3,36		19,75		12
Суп с рисом м/б (диета без моркови)	200		7,92		3,6		17,64		122,4		29,1
Итого за обед	1700	950	117,09	72,61	70,62	40,68	174,27	101,29	2325,8	1375,5	
Полдник											
Печенье	30	30	0,57	0,57	1,01	1,01	9,16	9,16	83,4	83,4	1
Кефир	200	200	5,48	5,48	6,06	6,06	8,22	8,22	111,78	111,78	2
Чай (диета)	200		0		0		0		0		1,1
Напиток лимонный	200	200	0,32	0,32	0	0	24,88	24,88	37,84	37,84	9
Итого за полдник	630	430	6,37	6,37	7,07	7,07	42,26	42,26	233,02	233,02	
Ужин 1											
Пудинг-творожно-яблочный	150	140	23,54	21,97	10,17	9,49	19,36	18,07	243	226,8	134
Соус сметанно-молочный	40	40	0,38	0,38	1,14	1,14	1,04	1,04	15,6	15,6	1
макароны отварные с сахаром (диета ,без масла сливочного)	180	160	10,98	9,76	7,67	6,82	26,93	23,94	220,68	196,16	4,1
батон	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,27	15,27	79,2	79,2	2
Сок фруктовый	200	200	0,8	0,8	0,8	0,8	19,6	19,6	84	84	9
Итого за ужин 1	600	570	37,95	35,16	20,65	19,12	82,2	77,92	642,48	601,76	
Итого день	3880	2820	184,43	135,24	116,53	84,09	442,02	354,01	4003	2955	

Исполнитель: медсестра  (Токарева Я.А.)