

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Фролова Н.Н.)

16.06.2025

Меню на 16.06.2025

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 гречневая рассыпчатая с сахаром	100	130	5,7	7,41	4,82	6,27	27,45	35,69	180,34	234,44	1
пряник	50	50	3	3	0,5	0,5	33,5	33,5	170	170	1
кофейный напиток с сахаром	150	200	0,3	0,4	0	0	1,95	2,6	11,4	15,2	1
Итого за завтрак 1	300	380	9	10,81	5,32	6,77	62,9	71,79	361,74	419,64	
Завтрак 2											
напиток витаминный	100	200	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Итого за завтрак 2	100	200	0	0	0	0	0	0	0	0	
Обед											
Суп гороховый	180	200	5,15	5,72	0,43	0,48	14,51	16,12	91,69	101,88	122
Рагу овощное	130	160	2,21	2,72	4,42	5,44	9,36	11,52	85,8	105,6	122
Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,74	22,17	75,6	94,5	122
Компот из сухофруктов	150	200	0,78	1,04	0	0	20,22	26,96	80,58	107,44	122
соль	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	122
Итого за обед	503	613	10,54	12,48	5,25	6,42	61,82	76,77	333,67	409,42	
Полдник											
Кефир	100	150	2,9	4,35	3,2	4,8	4	6	59	88,5	1
булка	30	30	1,58	1,58	0,15	0,15	9,38	9,38	54	54	1
Итого за полдник	130	180	4,48	5,93	3,35	4,95	13,38	15,38	113	142,5	
Ужин 1											
Вермишель молочная	180	200	4,81	5,34	7,43	8,26	19,37	21,52	162,76	180,84	132
булка	30	30	1,58	1,58	0,15	0,15	9,38	9,38	54	54	132
Чай с сахаром	150	200	9	12	2,29	3,06	9,75	13	36,96	49,28	132
Итого за ужин 1	360	430	15,39	18,92	9,88	11,47	38,5	43,9	253,72	284,12	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1393	1803	39,4	48,14	23,8	29,61	176,6	207,84	1062,1	1255,7	

Исполнитель: старшая мед. сестра _____