

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий_____ (Никишина Н.Н.)
29.04.2025

Меню на 29.04.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ реце
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Каша геркулесовая молочная	180	200	5,76	6,4	7,47	8,3	22,32	24,8	179,46	199,4	29
Каша геркулесовая вязкая с	0	160	0	3,2	0	4,1	0	33,2	0	181,9	30
Каша геркулесовая вязкая б/глютена с маслом и сахаром	0	160	0	3,1	0	5,5	0	33,1	0	193,8	31
Батон	35	43	2,63	3,23	1,05	1,29	18,2	22,36	94,5	116,1	25
Яйца вар.ные (Диета)	0	50	0	6,35	0	5,75	0	0,35	0	78,75	27
Кофейный напиток с молоком	150	180	3,17	3,8	2,75	3,3	10,17	12,2	78	93,6	
Чай с сахаром (Диета)	0	180	0	0	0	0	0	5	0	19,8	9
Итого за завтрак 1	365	973	11,55	26,07	11,27	28,24	50,69	131,01	351,96	883,35	
Завтрак 2											
Яблоки свежие	110	130	0,31	0,37	0	0	10,94	12,93	45,3	53,54	33
Итого за завтрак 2	110	130	0,31	0,37	0	0	10,94	12,93	45,3	53,54	
Обед											
Суп овощной на мясном бульоне	180	200	7,65	8,5	7,38	8,2	14,31	15,9	153,72	170,8	135
10.Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,4	0,02	0,02	20,82	24,98	84,75	101,7	17
11.Компот из сухофруктов без	0	180	0	0,4	0	0,02	0	24,98	0	101,7	17
Суп овощной на мясном бульоне	0	200	0	8,3	0	8,8	0	15,6	0	174,6	136
Гуляш из отварного мяса свинины	0	90	0	9,9	0	24,5	0	5,6	0	282,6	185
Гуляш из отварного мяса свинины	80	0	8,8	0	21,78	0	4,98	0	251,2	0	185
Гуляш из отварного мяса свинины	0	90	0	10,16	0	25,94	0	3,49	0	288,21	186
Каша гречневая с маслом	95	125	3,87	5,09	3,15	4,14	20,83	27,41	127,29	167,49	39
Каша гречневая с маслом (Диета)	0	125	0	5	0	6	0	27,2	0	183,3	83
Рис отварной с маслом (Диета)	0	125	0	3	0	6	0	22,4	0	156,1	40
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	16,4	20,5	82,4	103	16
Хлебцы б/глютена (Диета)	0	30	0	4,8	0	2,1	0	21,3	0	93,3	6
Итого за обед	545	1395	23,29	58,85	32,8	86,32	77,34	209,36	699,36	1822,8	
Полдник											
Кефир	160	200	4,64	5,8	4	5	6,4	8	84,8	106	18
Чай с сахаром (Диета)	0	180	0	0	0	0	0	5	0	19,8	9
Батон	40	40	3	3	1,2	1,2	20,8	20,8	108	108	25
Итого за полдник	200	420	7,64	8,8	5,2	6,2	27,2	33,8	192,8	233,8	
Ужин 1											
Запеканка творожная	120	140	15,15	17,68	9,98	11,64	13,05	15,23	202,65	236,43	130
Соус сметанный сладкий	30	30	1	1	3,8	3,8	8	8	69,8	69,8	55
Мясо отварное (Диета)	0	90	0	25,61	0	3,44	0	0,5	0	135	
Макароны б/глютена отварные с маслом растительным (Диета)	0	130	0	4,47	0	5,72	0	30,89	0	192,92	50
Какао с добавлением молока	150	180	3,63	4,36	3,16	3,79	9,87	11,84	82,34	98,81	131
Чай с сахаром (Диета)	0	180	0	0	0	0	0	5	0	19,8	8
Итого за ужин 1	300	750	19,79	53,12	16,94	28,39	30,92	71,46	354,8	752,76	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1520	3668	62,58	147,22	66,21	149,15	197,08	458,56	1644,2	3746,3	

Исполнитель: Медсестра_____ (Яковлева И.А.)