

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (М. М. Мусанова)
14.05.2025

Меню на 14.05.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак 1										
Каша молочная манная	150	150	4,5	4,5	4,8	4,8	22,95	22,95	184,98	184,98
Булка с маслом	25	0	1,53	0	4,72	0	9,14	0	85	0
Гренка с маслом и тертым сыром	0	45	0	4,73	0	8,11	0	16,56	0	138,83
Какао с молоком	160	180	2,56	2,88	2,08	2,34	11,36	12,78	164,69	185,27
Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47
Завтрак 2										
Сок	100	100	0	0	0	0	11,2	11,2	45	45
На весь день										
Соль	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед										
Суп харчо	150	200	1,2	1,6	1,65	2,2	8,74	11,66	54,45	72,6
Жаркое с говядиной	150	180	10,8	12,96	14,85	17,82	14,85	17,82	211,46	253,75
Свекла перетертая с луком	50	60	0,71	0,85	3,05	3,66	4,18	5,02	46,95	56,34
Хлеб ржаной	40	45	2,64	2,97	0,48	0,54	13,36	15,03	69,32	77,99
Компот из сухофруктов	160	180	0,35	0,4	0,02	0,02	22,24	25,02	97,57	109,76
Полдник										
Кефир	120	130	3,6	3,9	3	3,25	4,8	5,2	63,6	68,9
Булка	30	0	2,25	0	0,9	0	15,6	0	78	0
Вафли	0	30	0	1,5	0	9,3	0	18	0	162
Яйцо	1	1	0,13	0,13	0,11	0,11	0,01	0,01	1,58	1,58
Ужин 1										
Вареники ленивые	130	150	18,85	21,75	9,36	10,8	29,67	34,23	218,31	251,89
Сметана	20	25	0,52	0,65	3	3,75	0,72	0,9	32	40
Булка	30	30	2,25	2,25	0,9	0,9	15,6	15,6	78	78
Чай с сахаром	150	180	0,03	0,04	0,01	0,02	7,01	8,41	30	36
Рекомендованный ужин 2										

Исполнитель: Врач (диетсестра) _____ (Т.В. Апарина)