

Меню на 29.05.2025

| 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 | | | | | | | | | | | |
| Рагу овощное | 114 | 132 | 2,82 | 3,26 | 3,83 | 4,44 | 10,86 | 12,58 | 95,04 | 110,05 | 57 |
| Огурец соленый | 46 | 46 | 9,75 | 9,75 | 0 | 0 | 1,01 | 1,01 | 6,44 | 6,44 | 1 |
| Какао с молоком | 124 | 146 | 3,47 | 4,09 | 3,96 | 4,66 | 15,67 | 18,45 | 109,26 | 128,64 | |
| булка | 20 | 27 | 1,54 | 2,08 | 0,54 | 0,72 | 10,65 | 14,38 | 54,61 | 73,72 | |
| Масло сливочное | 5 | 5 | 0,04 | 0,04 | 3,91 | 3,91 | 0,03 | 0,03 | 36,65 | 36,65 | 1 |
| Хлеб ржаной | 15 | 15 | 0,9 | 0,9 | 0,15 | 0,15 | 6,65 | 6,65 | 28,35 | 28,35 | |
| Чай сладкий (диета) | 0 | 170 | 0 | 0,19 | 0 | 3,45 | 0 | 11,31 | 0 | 44,69 | 133 |
| Итого за завтрак 1 | 324 | 541 | 18,52 | 20,31 | 12,38 | 17,33 | 44,88 | 64,41 | 330,35 | 428,55 | |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | |
| Яблоки свежие | 64 | 64 | 0,26 | 0,26 | 0,26 | 0,26 | 6,39 | 6,39 | 28,7 | 28,7 | 140 |
| Итого за завтрак 2 | 64 | 64 | 0,26 | 0,26 | 0,26 | 0,26 | 6,39 | 6,39 | 28,7 | 28,7 | |
| На весь день | | | | | | | | | | | |
| Соль пищевая йодированная | 3 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| Итого за весь день | 3 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Рассольник на кур. бульоне со сметаной | 175 | 206 | 2,96 | 3,49 | 1,67 | 1,96 | 10,71 | 12,61 | 82,89 | 97,58 | 32 |
| Курица отварная | 85 | 0 | 18,92 | 0 | 12,07 | 0 | 0 | 0 | 197,6 | 0 | 108 |
| Рассольник на кур. бульоне (диета) | 0 | 200 | 0 | 3,38 | 0 | 1,9 | 0 | 12,24 | 0 | 94,74 | 32 |
| Вермишель отварная с маслом | 110 | 0 | 4,27 | 0 | 4,49 | 0 | 22,84 | 0 | 151,47 | 0 | 75 |
| Курица отварная | 0 | 98 | 0 | 21,81 | 0 | 13,92 | 0 | 0 | 0 | 227,82 | 108 |
| Вермишель отварная с маслом | 0 | 130 | 0 | 5,04 | 0 | 5,3 | 0 | 26,99 | 0 | 179,01 | 75 |
| Вермишель отварная (диета) | 0 | 120 | 0 | 3,78 | 0 | 2,32 | 0 | 29,71 | 0 | 159,91 | |
| Компот из сухофруктов | 141 | 0 | 0,73 | 0 | 0 | 0 | 19,01 | 0 | 75,75 | 0 | 122 |
| Компот из сухофруктов | 0 | 149 | 0 | 0,77 | 0 | 0 | 0 | 20,09 | 0 | 80,04 | 122 |
| Хлеб ржаной | 25 | 0 | 1,5 | 0 | 0,25 | 0 | 11,09 | 0 | 47,25 | 0 | |
| Хлеб ржаной | 0 | 34 | 0 | 2,04 | 0 | 0,34 | 0 | 15,08 | 0 | 64,26 | |
| Итого за обед | 536 | 937 | 28,38 | 40,32 | 18,47 | 25,74 | 63,64 | 116,71 | 554,96 | 903,36 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Кефир | 112 | 132 | 3,25 | 3,83 | 3,58 | 4,22 | 4,48 | 5,28 | 62,72 | 73,92 | 439 |
| Чай сладкий (диета) | 0 | 170 | 0 | 0,19 | 0 | 3,45 | 0 | 11,31 | 0 | 44,69 | 133 |
| булка | 20 | 0 | 1,54 | 0 | 0,54 | 0 | 10,65 | 0 | 54,61 | 0 | |
| Гренка ссыром | 0 | 36 | 0 | 5,47 | 0 | 0,58 | 0 | 34,99 | 0 | 171,36 | 47 |
| Яблоки свежие | 64 | 0 | 0,26 | 0 | 0,26 | 0 | 6,39 | 0 | 28,7 | 0 | 140 |
| Яблоки свежие | 0 | 64 | 0 | 0,26 | 0 | 0,26 | 0 | 6,39 | 0 | 28,7 | 140 |
| Итого за полдник | 196 | 402 | 5,05 | 9,75 | 4,38 | 8,51 | 21,52 | 57,97 | 146,03 | 318,68 | |

| Ужин 1 | | | | | | | | | | | |
|--|------|------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|-----|
| Каша пшеничная молочная | 150 | 158 | 10,95 | 11,53 | 11,88 | 12,51 | 51,92 | 54,68 | 358,93 | 378,08 | |
| Каша пшеничная жидкая (диета) | 0 | 186 | 0 | 13,58 | 0 | 14,73 | 0 | 64,37 | 0 | 445,08 | |
| Чай сладкий | 160 | 0 | 0,18 | 0 | 3,25 | 0 | 10,64 | 0 | 42,06 | 0 | 133 |
| Чай сладкий | 0 | 160 | 0 | 0,18 | 0 | 3,25 | 0 | 10,64 | 0 | 42,06 | 133 |
| Итого за ужин 1 | 310 | 504 | 11,13 | 25,29 | 15,13 | 30,49 | 62,56 | 129,7 | 401 | 865,22 | |
| Рекомендованный ужин 2 | | | | | | | | | | | |
| Итого за рекомендованный ужин 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Итого день | 1433 | 2451 | 63,34 | 95,93 | 50,63 | 82,34 | 198,99 | 375,18 | 1461 | 2544,5 | |

Исполнитель: диетсестра _____ (Куприянова В.М.)