

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Е.Н.Черкашина)
02.06.2025

Меню на 03.06.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал	
	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли
Завтрак 1										
Каша манная молочная	180	120	1,48	0,98	2,47	1,64	14,2	9,47	85,05	56,7
Кофейный напиток с молоком	190	150	0	0	0	0	11,85	9,35	47,27	37,32
Бутерброд с маслом	40	40	2,59	2,59	6,48	6,48	16,55	16,55	136,41	136,41
каша пшенная (диета)	160		1,34		2,24		17,86		96,86	
Кофейный напиток (диета)	190		0		0		17,14		68,51	
Итого за завтрак 1	760	310	5,41	3,57	11,19	8,13	77,59	35,37	434,11	230,43
Завтрак 2										
Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47
Итого за завтрак 2	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47
Обед										
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	150	2,64	1,98	4,16	3,12	15,2	11,4	105,57	79,18
Плов	150	150	7,92	7,92	10,62	10,62	20,11	20,11	244,63	244,63
Салат из свежих помидор и огурцов	50	50	0,54	0,54	2,47	2,47	1,94	1,94	33,37	33,37
Хлеб ржаной	40	40	2,64	2,64	0,48	0,48	13,68	13,68	72,4	72,4
Компот из свежих яблок	190	150	0,15	0,12	0,15	0,12	30,93	24,42	131,86	104,1
Итого за обед	630	540	13,89	13,2	17,89	16,81	81,87	71,56	587,82	533,67
Полдник										
Кефир 2.5%	150	150	4,5	4,5	3,75	3,75	6	6	76,5	76,5
Гренки с сахаром	30	30	3,36	3,36	7,86	7,86	7,5	7,5	115,18	115,18
Сок фруктовый (диета)	100		0,5		0,1		10,1		46	
Итого за полдник	280	180	8,36	7,86	11,71	11,61	23,6	13,5	237,68	191,68
Ужин 1										
Рыба, тушеная с овощами в томате	100	100	17,65	17,65	4,21	4,21	25,15	25,15	149,49	149,49
Картофельное пюре	100	100	1,48	1,48	2,18	2,18	12,01	12,01	73,82	73,82
Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,84	6,84	36,2	36,2
Чай с сахаром	190	150	0	0	0	0	14,21	11,22	56,77	44,82
Батон	20	20	1,54	1,54	0,6	0,6	10,66	10,66	47	47
Итого за ужин 1	430	390	21,99	21,99	7,23	7,23	68,87	65,87	363,29	351,34
Итого день	2200	1520	50,04	47,01	48,42	44,18	261,72	196,1	1669,9	1354,1

Исполнитель: старшая медсестра Антонюк Л.Н. (Антонюк Л.Н.)