

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий (Токарева М.В.)

06.06.2025

## Меню на 06.06.2025

| Наименование блюда              | Выход |      | Белок, г |       | Жиры, г |       | Углеводы, г |        | Эн/д, ккал |        |
|---------------------------------|-------|------|----------|-------|---------|-------|-------------|--------|------------|--------|
|                                 | Ясли  | Сад  | Ясли     | Сад   | Ясли    | Сад   | Ясли        | Сад    | Ясли       | Сад    |
| Завтрак 1                       |       |      |          |       |         |       |             |        |            |        |
| Молочная пшеничная каша         | 149   | 178  | 4,05     | 4,84  | 8,94    | 10,68 | 17,69       | 21,13  | 101,93     | 121,77 |
| Молоко                          | 150   | 200  | 4,57     | 6,1   | 4,08    | 5,44  | 7,58        | 10,1   | 85         | 113,34 |
| Батон с повидлом                | 42    | 52   | 3,11     | 3,85  | 1,81    | 2,24  | 22,43       | 27,77  | 119,95     | 148,51 |
| Итого за завтрак 1              | 341   | 430  | 11,74    | 14,79 | 14,83   | 18,36 | 47,69       | 59     | 306,89     | 383,62 |
| Завтрак 2                       |       |      |          |       |         |       |             |        |            |        |
| Яблоко                          | 103   | 103  | 0,31     | 0,31  | 0       | 0     | 10,09       | 10,09  | 45,32      | 45,32  |
| Итого за завтрак 2              | 103   | 103  | 0,31     | 0,31  | 0       | 0     | 10,09       | 10,09  | 45,32      | 45,32  |
| Обед                            |       |      |          |       |         |       |             |        |            |        |
| Суп Гороховый на м/к бульоне    | 149   | 178  | 8,87     | 10,59 | 4,07    | 4,86  | 29          | 34,64  | 181,05     | 216,29 |
| Калуста тушеная с мясом         | 152   | 181  | 11,84    | 13,66 | 9,86    | 11,75 | 18,18       | 21,63  | 189,19     | 225,28 |
| Компот из сухофруктов           | 155   | 206  | 0,42     | 0,58  | 0       | 0     | 21,37       | 28,41  | 82,63      | 109,82 |
| Хлеб Дарницкий                  | 42    | 52   | 2,81     | 3,47  | 0,46    | 0,57  | 17,22       | 21,32  | 84         | 104    |
| Соль                            | 3     | 3    | 0        | 0     | 0       | 0     | 0           | 0      | 0          | 0      |
| Итого за обед                   | 501   | 620  | 23,73    | 28,49 | 14,39   | 17,18 | 85,75       | 106    | 536,87     | 655,4  |
| Полдник                         |       |      |          |       |         |       |             |        |            |        |
| Кефир                           | 196   | 224  | 5,88     | 6,72  | 4,9     | 5,6   | 7,84        | 8,96   | 103,88     | 118,72 |
| Булочка домашняя                | 91    | 101  | 4,55     | 5,05  | 3,19    | 3,54  | 36,22       | 40,2   | 126,76     | 140,69 |
| Итого за полдник                | 287   | 325  | 10,43    | 11,77 | 8,09    | 9,14  | 44,06       | 49,16  | 230,64     | 259,41 |
| Ужин 1                          |       |      |          |       |         |       |             |        |            |        |
| Каша рисовая с яблоком          | 140   | 150  | 5,74     | 6,15  | 8,26    | 8,85  | 26,46       | 28,35  | 204,4      | 219    |
| Какао на молоке                 | 149   | 198  | 3,44     | 4,57  | 2,94    | 3,9   | 21,31       | 28,31  | 116,67     | 155,03 |
| Батон                           | 30    | 40   | 2,25     | 3     | 0,75    | 1     | 15,6        | 20,8   | 78         | 104    |
| Итого за ужин 1                 | 319   | 388  | 11,43    | 13,72 | 11,95   | 13,75 | 63,37       | 77,46  | 399,07     | 478,03 |
| Рекомендованный ужин 2          |       |      |          |       |         |       |             |        |            |        |
| Итого за рекомендованный ужин 2 | 0     | 0    | 0        | 0     | 0       | 0     | 0           | 0      | 0          | 0      |
| Итого день                      | 1591  | 1866 | 57,64    | 69,08 | 49,25   | 58,42 | 250,96      | 301,71 | 1519       | 1822   |

Исполнитель: Медсестра (Мусаева М.В.)