

Заведующий (Токарева М.В.)

## 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                              |             |             |              |              |              |              |               |               |                |                |
| Молочная вермишель                     | 138         | 156         | 3,17         | 3,59         | 3,45         | 3,9          | 7,34          | 8,3           | 73,86          | 83,49          |
| Кофейный напиток                       | 149         | 178         | 1,82         | 2,17         | 1,09         | 1,3          | 18,46         | 22,05         | 67,42          | 80,55          |
| Горячий бутерброд с сыром              | 35          | 44          | 4,68         | 5,88         | 5,91         | 7,44         | 13,57         | 17,06         | 126            | 158,4          |
| <b>Итого за завтрак 1</b>              | <b>322</b>  | <b>378</b>  | <b>9,67</b>  | <b>11,64</b> | <b>10,45</b> | <b>12,64</b> | <b>39,38</b>  | <b>47,42</b>  | <b>267,28</b>  | <b>322,44</b>  |
| Завтрак 2                              |             |             |              |              |              |              |               |               |                |                |
| Сок                                    | 96          | 107         | 0            | 0            | 0            | 0            | 10,75         | 11,98         | 43,01          | 47,94          |
| <b>Итого за завтрак 2</b>              | <b>96</b>   | <b>107</b>  | <b>0</b>     | <b>0</b>     | <b>0</b>     | <b>0</b>     | <b>10,75</b>  | <b>11,98</b>  | <b>43,01</b>   | <b>47,94</b>   |
| Обед                                   |             |             |              |              |              |              |               |               |                |                |
| Суп овощной со сметаной на м/к бульоне | 152         | 192         | 2,9          | 3,67         | 4,45         | 5,63         | 12,45         | 15,72         | 156,56         | 197,76         |
| Каша гречневая с маслом                | 97          | 126         | 1,65         | 2,14         | 4,68         | 6,07         | 18,87         | 24,51         | 91,63          | 119,02         |
| Гуляш мясной                           | 44          | 62          | 2,82         | 3,97         | 4,66         | 6,57         | 4,97          | 7,01          | 55             | 77,5           |
| Хлеб Дарницкий                         | 37          | 46          | 2,47         | 3,07         | 0,41         | 0,51         | 15,17         | 18,86         | 74             | 92             |
| Компот из яблок                        | 168         | 190         | 0,13         | 0,15         | 0,13         | 0,15         | 20,06         | 22,69         | 81,98          | 92,72          |
| Соль                                   | 2           | 3           | 0            | 0            | 0            | 0            | 0             | 0             | 0              | 0              |
| <b>Итого за обед</b>                   | <b>500</b>  | <b>619</b>  | <b>9,97</b>  | <b>13</b>    | <b>14,33</b> | <b>18,93</b> | <b>71,52</b>  | <b>88,78</b>  | <b>459,17</b>  | <b>579</b>     |
| Полдник                                |             |             |              |              |              |              |               |               |                |                |
| Кефир                                  | 151         | 162         | 4,53         | 4,86         | 3,78         | 4,05         | 6,04          | 6,48          | 80,03          | 85,86          |
| Пирожок с повидлом                     | 77          | 86          | 1            | 1,47         | 1,54         | 1,72         | 46,43         | 51,86         | 215,37         | 240,54         |
| <b>Итого за полдник</b>                | <b>228</b>  | <b>248</b>  | <b>5,53</b>  | <b>6,33</b>  | <b>5,32</b>  | <b>5,77</b>  | <b>52,47</b>  | <b>58,34</b>  | <b>295,4</b>   | <b>326,4</b>   |
| Ужин 1                                 |             |             |              |              |              |              |               |               |                |                |
| Запеканка рыбная                       | 102         | 112         | 7,67         | 8,42         | 4,42         | 4,85         | 9,97          | 10,94         | 102,57         | 112,63         |
| Салат из свеклы с зеленым горошком     | 73          | 94          | 1,22         | 1,67         | 3,05         | 3,93         | 5,99          | 7,71          | 56,28          | 72,47          |
| Батон                                  | 28          | 29          | 2,1          | 2,1          | 0,7          | 0,7          | 14,56         | 14,56         | 72,8           | 72,8           |
| Чай с молоком                          | 138         | 166         | 1,67         | 2,01         | 1,24         | 1,49         | 16,02         | 19,27         | 79,74          | 95,91          |
| <b>Итого за ужин 1</b>                 | <b>341</b>  | <b>400</b>  | <b>12,63</b> | <b>14,1</b>  | <b>9,41</b>  | <b>10,97</b> | <b>46,53</b>  | <b>52,48</b>  | <b>311,39</b>  | <b>353,82</b>  |
| <b>Итого день</b>                      | <b>1487</b> | <b>1782</b> | <b>40,84</b> | <b>48,07</b> | <b>39,51</b> | <b>48,31</b> | <b>220,65</b> | <b>259,01</b> | <b>1376,25</b> | <b>1629,59</b> |

Исполнитель: Медсестра \_\_\_\_\_ (Мусаева М.В.)