заведующий МБДО

„„Zj’dWW’ а<5 Й’Л1Л

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход | Белки, г | Жиры, г | Углеводы^;.. |  | ,,ЭДц,.\*ал | № рецептуры |
| Ясли | Сад | Ясли | Сад | Ясли | Сад | Ясли | ,\Сад:: | Ясли, | ’^//Сад |
|  |  |  | Завтрак 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| Омлет натуральный | 109 | 109 | 8,56 | 8,56 | 9,88 | 9,88 | 3,5 |  | 136,17 | 136,17 |  |
| Икра кабачковая | 30 | 40 | 0,57 | 0,76 | 2,67 | 3,56 | 2,31 | W' | 35,2^ | 47,6 | 428 |
| Булка | 0 | 35 | 0 | 3,32 | 0 | 2,1 | 0 | 21,52 | 0 | 102,54 | 496 |
| Картофель отварной диета | 120 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 180 |
| Булка | 30 | 0 | 2,85 | 0 | 1,8 | 0 | 18,44 | 0 | 87,89 | 0 | 496 |
| Чай | 0 | 180 | 0 | 10,69 | 0 | 2,72 | 0 | 11,57 | 0 | 43,89 | 63 |
| Чай | 160 | 0 | 9,5 | 0 | 2,42 | 0 | 10,28 | 0 | 39,01 | 0 | 63 |
| **Итого за завтрак 1** | 449 | 364 | 21,48 | 23,33 | 16,77 | 18,26 | 34,53 | 39,67 | 298,77 | 330,2 |  |
| Завтрак 2 |
| Яблоко | 90 | 100 | 0,37 | 0,41 | 0,37 | 0,41 | 9,08 | 10,09 | 40,79 | 45,32 | 256 |
| **Итого.за завтрак 2** | 90 | 100 | 0,37 | 0,41 | 0,37 | 0,41 | 9,08 | 10,09 | 40,79 | 45,32 |  |
| Обед |
| Суп сырный на м/к/бульоне | 160 | 180 | 4,58 | 5,15 | 0,38 | 0,43 | 12,9 | 14,51 | 81,49 | 91,69 |  |
| Мясные биточки | 0 | 87 | 0 | 16,29 | 0 | 19,93 | 0 | 2,6 | 0 | 249,48 |  |
| Суп пшенный диетический | 160 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 0 | 130 | 0 | 7,4 | 0 | 6,28 | 0 | 35,62 | 0 | 233,98 |  |
| Мясные биточки | 87 | 0 | 16,29 | 0 | 19,93 | 0 | 2,6 | 0 | 249,48 | 0 |  |
| Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 0 | 6,26 | 0 | 5,31 | 0 | 30,14 | 0 | 197,97 | 0 |  |
| Салат из помидоров | 0 | 50 | 0 | 0,34 | 0 | 2,5 | 0 | 1,84 | 0 | 31,07 | 545 |
| Салат из помидоров | 40 | 0 | 0,27 | 0 | 2 | 0 | 1,47 | 0 | 24,86 | 0 | 545 |
| Хлеб ржаной | 0 | 45 | 0 | 2,68 | 0 | 0,45 | 0 | 19,82 | 0 | 84,53 | 562 |
| Компот из яблок | 0 | 180 | 0 | 6,98 | 0 | 6,98 | 0 | 16,07 | 0 | 62,44 | 124 |
| Хлеб ржаной | 40 | 0 | 2,38 | 0 | 0,4 | 0 | 17,62 | 0 | 75,13 | 0 | 562 |
| Компот из яблок | 160 | 0 | 6,2 | 0 | 6,2 | 0 | 14,28 | 0 | 55,5 | 0 | 124 |
| **Итого за обед** | 757 | 672 | 35,98 | 38,84 | 34,22 | 36,57 | 79,01 | 90,46 | 684,43 | 753,19 |  |
| Полдник |
| Кефир | 125 | 130 | 3,59 | 3,73 | 3,97 | 4,13 | 4,94 | 5,14 | 69,26 | 72,03 | 126 |
| Булка с повидлом | 75 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
| Сухарик с сахаром | 0 | 40 | 0 | 3,98 | 0 | 0,8 | 0 | 31,23 | 0 | 132,27 | 63 |
| **Итого за полдник** | 200 | 170 | 3,59 | 7,71 | 3,97 | 4,93 | 4,94 | 36,37 | 69,26 | 204,3 |  |
| Ужин 1 |
| Запеканка творожная с яблоком | 135 | 135 | 18,45 | 18,45 | 12,2 | 12,2 | 13,39 | 13,39 | 244,79 | 244,79 |  |
| Шоколадная подлива | 50 | 50 | 3,6 | 3,6 | 4,2 | 4,2 | 27,8 | 27,8 | 164 | 164 |  |
| Сок | 100 | 150 | 0,43 | 0,65 | 0 | 0 | 11,56 | 17,34 | 50,37 | 75,56 | 436 |
| **Итого за ужин 1** | 285 | 335 | 22,48 | 22,7 | 16,4 | 16,4 | 52,75 | 58,53 | 459,16 | 484,35 |  |
| Рекомендованный | ужин 2 |
| **Итого за рекомендованный ужин 2** | *Л* | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
| **Итого день** |  | 1781 | 1641 | 83,9 | 92,99 | 71,73 | 76,57 | 180,31 | 235,12 | 1552,4 | 1817,36 |  |

Меню на 04.06.2025

(Самойлова Т.Т.)

Исполнитель: медсестра.

