

заведующий МБДОУ №10 (Самойлова Т.Т.)

12.05.2025

Меню на 12.05.2025

| 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                                  |       |      |          |       |         |       |             |        |            |         |             |
| Каша гречневая с маслом и сахаром          | 145   | 170  | 8,26     | 9,68  | 6,99    | 8,19  | 39,8        | 46,66  | 261,45     | 306,54  |             |
| Печенье                                    | 30    | 35   | 3,99     | 4,65  | 2       | 2,33  | 27,56       | 32,15  | 157,79     | 184,1   |             |
| Чай                                        | 160   | 180  | 9,5      | 10,69 | 2,42    | 2,72  | 12,68       | 14,27  | 40,4       | 45,45   | 125         |
| Итого за завтрак 1                         | 335   | 385  | 21,75    | 25,02 | 11,41   | 13,24 | 80,04       | 93,08  | 459,64     | 536,09  |             |
| Завтрак 2                                  |       |      |          |       |         |       |             |        |            |         |             |
| Напиток витаминизированный                 | 0     | 180  | 0        | 0     | 0       | 0     | 0           | 0      | 0          | 0       |             |
| Яблоко                                     | 90    | 0    | 0,37     | 0     | 0,37    | 0     | 9,08        | 0      | 40,79      | 0       | 256         |
| Итого за завтрак 2                         | 90    | 180  | 0,37     | 0     | 0,37    | 0     | 9,08        | 0      | 40,79      | 0       |             |
| Обед                                       |       |      |          |       |         |       |             |        |            |         |             |
| Суп с кл.цками                             | 160   | 180  | 3,68     | 4,14  | 2,56    | 2,88  | 10,36       | 11,66  | 79,21      | 89,12   | 546         |
| Рис отварной с маслом                      | 100   | 120  | 3,39     | 4,07  | 3,63    | 4,36  | 23,73       | 28,48  | 136,94     | 164,33  | 475         |
| Капуста тушеная                            | 120   | 130  | 2,52     | 2,73  | 5,31    | 5,75  | 5,52        | 5,98   | 94,59      | 102,48  |             |
| Яйцо вареное                               | 1     | 1    | 0,02     | 0,02  | 0,03    | 0,03  | 0,11        | 0,11   | 0,88       | 0,88    |             |
| Хлеб ржаной                                | 40    | 45   | 2,38     | 2,68  | 0,4     | 0,45  | 17,62       | 19,82  | 75,14      | 84,54   | 562         |
| Компот из яблок                            | 160   | 180  | 6,2      | 6,98  | 6,2     | 6,98  | 14,28       | 16,07  | 55,5       | 62,44   | 124         |
| Итого за обед                              | 581   | 656  | 18,19    | 20,62 | 18,13   | 20,45 | 71,62       | 82,12  | 442,26     | 503,79  |             |
| Полдник                                    |       |      |          |       |         |       |             |        |            |         |             |
| Кефир                                      | 125   | 135  | 3,59     | 3,88  | 3,97    | 4,29  | 4,95        | 5,35   | 69,28      | 74,82   | 126         |
| Ватрушка с повидлом                        | 100   | 100  | 10,35    | 10,35 | 10,77   | 10,77 | 32,71       | 32,71  | 283,85     | 283,85  | 4527        |
| Итого за полдник                           | 225   | 235  | 13,94    | 14,23 | 14,74   | 15,06 | 37,66       | 38,06  | 353,13     | 358,67  |             |
| Ужин 1                                     |       |      |          |       |         |       |             |        |            |         |             |
| Каша пшенная молочная                      | 160   | 180  | 5,37     | 6,04  | 8,27    | 9,31  | 20,54       | 23,11  | 134,16     | 150,94  | 455         |
| Булка                                      | 0     | 35   | 0        | 3,32  | 0       | 2,1   | 0           | 21,51  | 0          | 102,52  | 496         |
| Вермишель отварная с маслом, сахаром диета | 115   | 0    | 4,46     | 0     | 6,16    | 0     | 23,76       | 0      | 174,23     | 0       |             |
| Булка                                      | 30    | 0    | 2,85     | 0     | 1,8     | 0     | 18,44       | 0      | 87,87      | 0       | 496         |
| Какао на молоке                            | 0     | 180  | 0        | 5,72  | 0       | 6,17  | 0           | 21,56  | 0          | 168,02  | 55421       |
| Какао на молоке                            | 160   | 0    | 5,08     | 0     | 5,48    | 0     | 19,16       | 0      | 149,34     | 0       | 55421       |
| Чай диета                                  | 0     | 180  | 0        | 10,69 | 0       | 2,72  | 0           | 11,57  | 0          | 43,89   | 63          |
| Чай диета                                  | 160   | 0    | 9,5      | 0     | 2,42    | 0     | 10,28       | 0      | 39,01      | 0       | 63          |
| Итого за ужин 1                            | 625   | 575  | 27,26    | 25,77 | 24,13   | 20,3  | 92,18       | 77,75  | 584,61     | 465,37  |             |
| Рекомендованный ужин 2                     |       |      |          |       |         |       |             |        |            |         |             |
| Итого за рекомендованный ужин 2            | 0     | 0    | 0        | 0     | 0       | 0     | 0           | 0      | 0          | 0       |             |
| Итого день                                 | 1856  | 2031 | 81,51    | 85,64 | 68,78   | 69,05 | 290,58      | 291,01 | 1880,4     | 1863,92 |             |

Исполнитель: медсестра \_\_\_\_\_ (Самойлова Т.Т.)