

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 57 «Ленточка»
Планова Т.В.)

Меню на 13.05.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/д, ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Каша геркулесовая молочная	180	200	7,34	8,16	8,86	9,84	32,04	35,6	237,6	264	
Каша геркулесовая на воде	100	100	4,08	4,08	4,92	4,92	17,8	17,8	132	132	
Кофейный напиток с молоком	180	200	4,12	4,58	4,54	5,04	19,33	21,48	130,68	145,2	
Булка с маслом и сыром	45	50	3,38	3,75	1,31	1,45	23,13	25,7	117,9	131	
Чай с сахаром	180	200	10,78	11,98	2,74	3,04	11,68	12,98	44,3	49,22	
Итого за завтрак 1	685	750	29,7	32,55	22,35	24,29	103,98	113,56	662,48	721,42	
Завтрак 2											
Яблоко	103	0	0,42	0	0,42	0	10,4	0	46,67	0	140
Витаминизированный напиток валитек	0	200	0	4,58	0	5,04	0	21,48	0	145,2	
Итого за завтрак 2	103	200	0,42	4,58	0,42	5,04	10,4	21,48	46,67	145,2	
Обед											
Суп пшеничный на м/кб	180	200	0	0	0	0	0	0	0	0	
Плов с мясом	130	160	6,81	8,38	9,14	11,25	17,32	21,32	210,65	259,26	
Соленый помидор	30	30	0,33	0,33	0,03	0,03	0,48	0,48	3,9	3,9	
Хлеб ржаной	40	45	3,08	3,46	0,56	0,63	15,08	16,97	80,4	90,45	
Компот из сухофруктов	180	200	0,94	1,04	0	0	24,26	26,96	96,7	107,44	
Итого за обед	560	635	11,15	13,21	9,73	11,91	57,14	65,72	391,64	461,05	
Полдник											
Кефир	120	130	6,65	7,21	8,32	9,01	10,69	11,58	147,31	159,59	
Булка	30	30	2,24	2,24	0,87	0,87	15,41	15,41	78,57	78,57	
Чай с сахаром	180	200	10,78	11,98	2,74	3,04	11,68	12,98	44,3	49,22	
Итого за полдник	330	360	19,67	21,43	11,93	12,92	37,78	39,97	270,18	287,38	
Ужин											
Запеканка картофельная с отварной	130	160	10,93	13,45	10,74	13,22	9,37	11,53	195,55	240,68	
Картофель отварной	0	100	0	1,93	0	2,82	0	10,78	0	96,29	
Соленый огурец	30	0	0,59	0	0	0	1,48	0	6,24	0	
Булка	30	0	2,24	0	0,87	0	15,41	0	78,57	0	
Соленый огурец	0	30	0	0,59	0	0	1,48	0	6,24	0	
Булка	0	30	0	2,24	0	0,87	0	15,41	0	78,57	
Чай с сахаром	180	0	10,78	0	2,74	0	11,68	0	44,3	0	
Чай с сахаром	0	200	0	11,98	0	3,04	0	12,98	0	49,22	
Итого за ужин	370	520	24,55	30,2	14,35	19,95	37,95	52,19	324,66	471	
Итого день	2048	2465	85,5	101,96	58,78	74,11	247,26	292,92	1695,6	2086,1	

Исполнитель: Медсестра В.Д. (Тимоновская В.Д.)