



Заведующий МЕДОУ д/с №59 (Хорошилова Н.А.)

Меню на 07.04.2025

| Наименование блюда                      | Выход  |        | Белки, г |       | Жиры, г |       | Углеводы, г |        | Энц. ккал |         | № рецептуры |
|-----------------------------------------|--------|--------|----------|-------|---------|-------|-------------|--------|-----------|---------|-------------|
|                                         | Ясли   | Сад    | Ясли     | Сад   | Ясли    | Сад   | Ясли        | Сад    | Ясли      | Сад     |             |
| Завтрак 1                               |        |        |          |       |         |       |             |        |           |         |             |
| Макароны отварные с маслом              | 130    | 150    | 3,29     | 3,8   | 2,38    | 2,75  | 20,44       | 23,58  | 116,51    | 134,44  | 106         |
| Яйцо вареное                            | 52,8   | 52,8   | 6,28     | 6,28  | 5,33    | 5,33  | 0,32        | 0,32   | 74,66     | 74,66   | 131         |
| Икра кабачковая                         | 40     | 60     | 0,4      | 0,6   | 2,4     | 3,6   | 2,8         | 4,2    | 36        | 54      | 221         |
| Чай                                     | 180    | 180    | 0        | 0     | 0       | 0     | 4,99        | 4,99   | 19,95     | 19,95   | 193         |
| Масло сливочное                         | 5      | 5      | 0,03     | 0,03  | 4,13    | 4,13  | 0,04        | 0,04   | 37,4      | 37,4    | 188         |
| Печенье                                 | 30     | 30     | 1,92     | 1,92  | 5,04    | 5,04  | 20,55       | 20,55  | 135,3     | 135,3   | 187         |
| Итого за завтрак 1                      | 437,8  | 477,8  | 11,92    | 12,63 | 19,28   | 20,85 | 49,14       | 53,68  | 419,82    | 455,75  |             |
| Завтрак 2                               |        |        |          |       |         |       |             |        |           |         |             |
| Яблоко                                  | 110    | 110    | 0,44     | 0,44  | 0,44    | 0,44  | 10,78       | 10,78  | 51,7      | 51,7    | 334         |
| Итого за завтрак 2                      | 110    | 110    | 0,44     | 0,44  | 0,44    | 0,44  | 10,78       | 10,78  | 51,7      | 51,7    |             |
| Обед                                    |        |        |          |       |         |       |             |        |           |         |             |
| Суп полевой вегетарианский              | 180    | 200    | 1,76     | 1,96  | 1,84    | 2,04  | 11,76       | 13,07  | 70,42     | 78,24   | 1           |
| Запеканка из печени                     | 90     | 100    | 10,02    | 11,27 | 4,35    | 4,9   | 6,81        | 7,66   | 106,41    | 119,71  | 112         |
| Каша гречневая рассыпчатая              | 130    | 150    | 3,76     | 4,34  | 3,09    | 3,56  | 16,53       | 19,08  | 108,97    | 125,74  | 89          |
| Помидор соленный                        | 40     | 60     | 0,4      | 0,6   | 0,04    | 0,06  | 1,28        | 1,92   | 7,08      | 10,62   | 223         |
| Кисель фруктовый                        | 180    | 180    | 0,01     | 0,01  | 0       | 0     | 21,17       | 21,17  | 84,91     | 84,91   | 113         |
| Хлеб ржаной                             | 30     | 50     | 1,68     | 2,8   | 0,33    | 0,55  | 14,82       | 24,7   | 69,6      | 116     | 337         |
| соль                                    | 3      | 3      | 0        | 0     | 0       | 0     | 0           | 0      | 0         | 0       |             |
| Итого за обед                           | 643    | 733    | 17,63    | 20,98 | 9,64    | 11,11 | 72,37       | 87,59  | 447,39    | 535,22  |             |
| Полдник                                 |        |        |          |       |         |       |             |        |           |         |             |
| Кефир                                   | 120    | 140    | 3,9      | 4,5   | 3,25    | 3,75  | 5,2         | 6      | 68,9      | 79,5    | 174         |
| Чай (диета)                             | 0      | 180    | 0        | 0,11  | 0       | 0,03  | 0           | 5,03   | 0         | 20,8    | 193         |
| Домашняя булочка                        | 80     | 80     | 6,4      | 6,4   | 5,98    | 5,98  | 34,1        | 34,1   | 216,03    | 216,03  | 54          |
| Итого за полдник                        | 210    | 410    | 10,3     | 11,01 | 9,23    | 9,76  | 39,3        | 45,13  | 284,93    | 316,33  |             |
| Ужин 1                                  |        |        |          |       |         |       |             |        |           |         |             |
| Каша молочная манная                    | 180    | 180    | 5,46     | 5,46  | 6,88    | 6,88  | 19,04       | 19,04  | 159,9     | 159,9   | 102         |
| Каша пшеничная вязкая с сахаром (ДИЕТА) | 0      | 130    | 0        | 3,27  | 0       | 3,96  | 0           | 23,56  | 0         | 143,1   | 119         |
| Чай                                     | 180    | 180    | 0        | 0     | 0       | 0     | 4,99        | 4,99   | 19,95     | 19,95   | 193         |
| Булочка                                 | 30     | 30     | 2,28     | 2,28  | 0,24    | 0,24  | 14,76       | 14,76  | 70,32     | 70,32   | 335         |
| Итого за ужин 1                         | 390    | 520    | 7,74     | 11,01 | 7,12    | 11,08 | 38,79       | 62,35  | 250,17    | 393,27  |             |
| Итого день                              | 1790,8 | 2250,8 | 48,04    | 56,07 | 45,72   | 53,24 | 210,38      | 259,54 | 1454,01   | 1752,27 |             |

Исполнитель: Вас (Бирюкова С.С.)