

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий (Черных Н.А.)  
21.05.2025

Меню на 21.05.2025

| Наименование блюда                           | Выход |      |       | Белки, г |       |       | Жиры, г |       |       | Углеводы, г |       |        | Энл., ккал |        |        |
|----------------------------------------------|-------|------|-------|----------|-------|-------|---------|-------|-------|-------------|-------|--------|------------|--------|--------|
|                                              | Сад   | Ясли | Диета | Сад      | Ясли  | Диета | Сад     | Ясли  | Диета | Сад         | Ясли  | Диета  | Сад        | Ясли   | Диета  |
| Завтрак 1                                    |       |      |       |          |       |       |         |       |       |             |       |        |            |        |        |
| Запеканка творожная                          | 144   | 144  |       | 20,79    | 20,79 |       | 13,78   | 13,78 |       | 16,18       | 16,18 |        | 276,3      | 276,3  |        |
| Каша гречневая вязкая (диета)                |       |      | 120   |          |       | 15,12 |         |       | 3,96  |             |       | 68,52  |            |        | 369,6  |
| Молочно-сметанный соус                       | 69    | 70   |       | 1,59     | 1,62  |       | 2,91    | 2,95  |       | 12,62       | 12,8  |        | 83,49      | 84,7   |        |
| Чай с сахаром (диета)                        |       |      | 259   |          |       | 0     |         |       | 0     |             |       | 212,52 |            |        | 849,38 |
| Булка (диета)                                |       |      | 30    |          |       | 2,22  |         |       | 0,87  |             |       | 15,42  |            |        | 75     |
| Булка с сыром                                | 50    |      |       | 5,56     |       |       | 3,77    |       |       | 20,56       |       |        | 134,4      |        |        |
| Булка с тертым сыром                         |       | 37   |       |          | 4,04  |       |         | 2,7   |       |             | 15,42 |        |            | 99,08  |        |
| Какао на молоке                              | 149   | 149  |       | 4,3      | 4,3   |       | 3,76    | 3,76  |       | 11,58       | 11,58 |        | 98,18      | 98,18  |        |
| Завтрак 2                                    |       |      |       |          |       |       |         |       |       |             |       |        |            |        |        |
| Яблоко                                       | 130   | 110  |       | 0,52     | 0,44  |       | 0,52    | 0,44  |       | 12,74       | 10,78 |        | 61,1       | 51,7   |        |
| На весь день                                 |       |      |       |          |       |       |         |       |       |             |       |        |            |        |        |
| Соль                                         | 1     | 1    |       | 0        | 0     |       | 0       | 0     |       | 0           | 0     |        | 0          | 0      |        |
| Обед                                         |       |      |       |          |       |       |         |       |       |             |       |        |            |        |        |
| Суп крестьянский со сметаной на м/б-говядина | 198   | 178  |       | 8,86     | 7,97  |       | 9,65    | 8,68  |       | 28,99       | 26,06 |        | 239,08     | 214,93 |        |
| Суп пшеничный на м/б-говядина (диета)        |       |      | 196   |          |       | 9     |         |       | 4,95  |             |       | 31,42  |            |        | 206,65 |
| Мясо отварное говядина (диета)               |       |      | 46    |          |       | 8,56  |         |       | 7,36  |             |       | 0      |            |        | 100,27 |
| Яично-мясное суфле с сыром                   | 159   | 159  |       | 18       | 18    |       | 18,19   | 18,19 |       | 9,89        | 9,89  |        | 275,7      | 275,7  |        |
| Салат из отварной свеклы                     | 94    | 74   |       | 1,3      | 1,03  |       | 6,81    | 5,36  |       | 7,63        | 6     |        | 96,93      | 76,3   |        |
| Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую  |       |      | 55    |          |       | 7,15  |         |       | 6,6   |             |       | 0,55   |            |        | 86,35  |
| Компот из яблок                              | 180   | 150  |       | 0,61     | 0,51  |       | 0,61    | 0,51  |       | 47,67       | 39,72 |        | 201,94     | 168,28 |        |
| Салат из отварной свеклы                     |       |      | 94    |          |       | 1,3   |         |       | 6,81  |             |       | 7,63   |            |        | 96,93  |
| Компот из яблок                              |       |      | 175   |          |       | 0,59  |         |       | 0,59  |             |       | 46,35  |            |        | 196,33 |
| Хлеб ржаной                                  | 30    | 30   | 30    | 1,68     | 1,68  |       | 0,33    | 0,33  |       | 14,82       | 14,82 |        | 69,6       | 69,6   |        |
| Полдник                                      |       |      |       |          |       |       |         |       |       |             |       |        |            |        |        |
| Каша из пшенички (диета)                     |       |      | 150   |          |       | 14,87 |         |       | 19,33 |             |       | 87,47  |            |        | 583,27 |
| Каша из пшенички вязкая молочная             | 178   | 149  |       | 5,89     | 4,93  |       | 7,18    | 6,01  |       | 22          | 18,42 |        | 176,97     | 148,14 |        |
| Булка (диета)                                |       |      | 30    |          |       | 2,22  |         |       | 0,87  |             |       | 15,42  |            |        | 75     |
| Коржик                                       | 80    | 80   |       | 5,18     | 5,18  |       | 8,04    | 8,04  |       | 43,68       | 43,68 |        | 268,41     | 268,41 |        |
| Кофейный напиток                             | 180   | 150  | 180   | 3,6      | 3     | 3,6   | 0       | 0     | 0     | 167,04      | 139,2 | 167,04 | 711,36     | 592,8  | 711,36 |
| Ужин 1                                       |       |      |       |          |       |       |         |       |       |             |       |        |            |        |        |
| Кефир                                        | 176   | 147  |       | 4,93     | 4,12  |       | 4,4     | 3,68  |       | 7,22        | 6,03  |        | 93,28      | 77,91  |        |
| Булка                                        | 30    | 30   |       | 2,22     | 2,22  |       | 0,87    | 0,87  |       | 15,42       | 15,42 |        | 75         | 75     |        |

Исполнитель: старшая медсестра  (Тетерук Ю.В.)