

УТВЕРЖДАЮ
 вводящий (Люлина Ю. Ф.)

14.01.2025

Меню на 14.01.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецепту
	Ясли	Сад	Ясл	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Молочная гречневая каша	150	200	4,18	5,58	4,59	6,12	14,8	19,7	117	156	60
Каша гречневая с сахаром (диета)	140	160	4,51	5,15	1,8	2,06	3,08	3,49	111	127	52
Кофейный напиток с молоком	150	200	3,82	5,1	4,8	6,4	10,1	13,4	68,3	91	118
Кофейный напиток (диета)	150	200	3,82	5,1	4,8	6,4	10,1	13,4	68,3	91	118
Бутерброд с маслом, сыром	40	46	5,15	5,92	6,5	7,48	14,9	17,2	138	159	182
Итого за завтрак 1	630	806	21,5	26,9	22,5	28,5	52,9	67,2	503	624	
Завтрак 2											
Напиток витаминный "Витошка"	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	105
Сок	120	0	0,81	0	0	0	10,9	0	45,6	0	109
Итого за завтрак 2	120	100	0,81	0	0	0	10,9	0	45,6	0	
Обед											
Лук репчатый	0	10	0	0,07	0	0,5	0	0,17	0	5,49	122
Суп кудрявый на м/б	150	200	4,38	5,84	3,49	4,66	12,6	16,8	111	148	157
Голубцы ленивые	200	223	0	0	0	0	0	0	0	0	11
Огурец соленый	30	36	0,18	0,22	0	0	0,33	0,4	2,1	2,52	126
Кисель из сока	150	200	1,02	1,36	0	0	21,8	29	87,2	116	107
Хлеб	40	46	2,8	3,22	0,4	0,46	18,1	20,8	89	102	183
Итого за обед	570	715	8,38	10,7	3,89	5,62	52,8	67,2	289	375	
Полдник											
Кефир	140	162	4,06	4,7	3,5	4,05	5,6	6,48	74,2	85,9	98
Чай (диета)	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	1,9	2,54	120
Булка	30	30	2,4	2,4	0,84	0,84	16,6	16,6	85,2	85,2	180
Итого за полдник	320	392	6,55	7,22	4,34	4,89	23,6	24,9	161	174	
Ужин 1											
Запеканка рыбная	65	75	19,9	23	23	26,6	3,53	4,07	125	145	37
Салат из зеленого горошка и лука	54	54	1,51	1,51	2,62	2,62	3,24	3,24	42,3	42,3	135
Чай	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	1,9	2,54	120
Булка	25	30	2	2,4	0,7	0,84	13,9	16,6	71	85,2	180
Итого за ужин 1	294	359	23,5	27	26,4	30	22	25,7	241	275	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1934	2372	60,8	71,8	57,1	69	162	185	1240	1447	

Исполнитель: _____ (Городова И. Б.)