

заведующий

УТВЕРЖДАЮ

(Люлина Ю. Ф.)

17.02.2025

Меню на 17.02.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецепту
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Каша гречневая с маслом, сахаром	140	160	6,25	7,14	3,32	3,79	20,5	23,5	137,1	157	71
Кофейный напиток	150	200	3,82	5,1	4,8	6,4	10,1	13,4	68,25	91	118
Печенье	25	30	0	0	0	0	0	0	0	0	111
Итого за завтрак 1	315	390	10,07	12,2	8,12	10,19	30,6	36,9	205,3	248	
Завтрак 2											
Яблоко	130	150	0,26	0,3	0,39	0,45	10,4	12	48,1	55,5	179
Итого за завтрак 2	130	150	0,26	0,3	0,39	0,45	10,4	12	48,1	55,5	
Обед											
Лук репчатый	0	10	0	0,07	0	0,5	0	0,17	0	5,49	122
Рассольник с перловой крупой на м/б	0	200	0	1,86	0	6,2	0	12,3	0	112	167
Суп рисовый на м/б (ясли)	150	0	1,4	0	4,65	0	9,26	0	84,36	0	163
Оладьи печеночные	65	78	10,23	12,3	4,97	5,97	1,62	1,94	99,45	119	38
Макароны отварные	140	154	5,78	6,36	5,54	6,1	36,9	40,6	129,8	143	57
Помидор соленый	30	36	0,18	0,22	0	0	0,33	0,4	2,1	2,52	128
Компот из сухофруктов	150	200	0,41	0,54	0	0	20,9	27,9	80,77	108	103
Хлеб	40	46	2,8	3,22	0,4	0,46	18,1	20,8	88,99	102	183
Итого за обед	575	724	20,8	24,6	15,57	19,23	87,1	104	485,5	593	
Полдник											
Молоко кипяченое	150	185	3,75	4,62	4,23	5,22	7,1	8,76	77,98	96,2	102
Чай (диета)	0	200	0	0,12	0	0	0	1,8	0	2,54	120
Плюшка	60	60	4,23	4,23	1,57	1,57	25	25	130,7	131	46
Итого за полдник	210	445	7,98	8,97	5,8	6,79	32,1	35,5	208,7	229	
Ужин 1											
Овощное рагу	160	180	1,68	1,89	5,31	5,97	14	15,8	110,6	124	65
Яйцо вареное	1	1	0,05	0,05	0,06	0,06	0,03	0,03	0,88	0,88	88
Чай	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	45,12	60,2	121
Булка	30	30	2,4	2,4	0,84	0,84	16,6	16,6	85,18	85,2	180
Итого за ужин 1	341	411	4,22	4,46	6,21	6,87	32	34,2	241,8	271	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1571	2120	43,33	50,5	36,08	43,53	192	223	1189	1396	

Исполнитель: Городова И. Б.