

УТВЕРЖДАЮ
аведующий (Люлина Ю. Ф.)

21.03.2025

Меню на 21.03.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецептур
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясл	Сад	Ясл	Сад	
Завтрак 1											
Лепшевик с творогом	120	138	18,54	21,3	8,31	9,56	47,7	54,9	163	188	92
Соус сметанный	20	30	0,52	0,78	2,99	4,49	0,72	1,08	14,8	22,2	141
Какао на молоке	150	200	3,82	5,1	4,8	6,4	10,1	13,4	80,3	107	116
Бутерброд с маслом	40	45	1,96	2,2	2,12	2,39	18,1	20,3	92	103	181
Макароны отварные	140	0	5,78	0	5,54	0	36,9	0	130	0	57
Чай (диета)	150	0	0,09	0	0	0	1,35	0	1,9	0	120
Итого за завтрак 1	620	413	30,71	29,4	23,8	22,84	115	89,7	482	421	
Завтрак 2											
Кисель из сока	150	200	1,02	1,36	0	0	21,8	29	87,2	116	107
Итого за завтрак 2	150	200	1,02	1,36	0	0	21,8	29	87,2	116	
Обед											
Свекольник со сметаной на м/б	150	200	1,39	1,86	3,6	4,8	9,26	12,3	77,3	103	173
Жаркое по-домашнему	200	243	0	0	0	0	0	0	0	0	2
Салат из квашеной капусты и лука	45	55	0,29	0,36	1,82	2,22	1,91	2,34	24	29,3	124
Компот из сухофруктов	150	200	0,41	0,54	0	0	20,9	27,9	80,8	108	103
Хлеб	40	53	2,8	3,71	0,4	0,53	18,1	24	89	118	183
Булка	30	30	2,4	2,4	0,84	0,84	16,6	16,6	85,2	85,2	180
Итого за обед	615	781	7,29	8,87	6,66	8,39	66,8	83,1	356	443	
Полдник											
Кефир	145	184	4,21	5,34	3,62	4,6	5,8	7,36	76,8	97,5	98
Булка с повидлом	50	55	4	4,4	1,4	1,54	27,7	30,5	142	156	180
Чай (диета)	150	0	0,09	0	0	0	1,35	0	1,9	0	120
Итого за полдник	345	239	8,3	9,74	5,02	6,14	34,9	37,8	221	254	
Ужин 1											
Чай с молоком	200	200	0,12	0,12	0	0	1,8	1,8	2,54	2,54	120
Булка	35	35	2,8	2,8	0,98	0,98	19,4	19,4	99,4	99,4	180
Каша молочная "Дружба"	200	200	14,3	14,3	11,8	11,78	40	40	350	350	75
Каша пшенная с сахаром (диета)	140	0	3,75	0	1,92	0	16,1	0	96,5	0	76
Чай (диета)	150	0	0,09	0	0	0	1,35	0	1,9	0	120
Итого за ужин 1	725	435	21,06	17,2	14,7	12,76	78,6	61,2	550	452	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	2455	2068	68,38	66,6	50,1	50,13	317	301	1697	1686	

Исполнитель: Городова И. Б. (Городова И. Б.)