

звездующий

УТВЕРЖДАЮ

(Людина Ю. Ф)

01.04.2025

Меню на 01.04.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецептур
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Каша пшенная молочная	150	200	5,3	7,07	4,88	6,5	17,2	23	131	175	77
Каша пшенная с сахаром (диета)	0	160	0	4,29	0	2,19	0	18	0	110	80
Кофейный напиток с молоком	150	200	3,82	5,1	4,8	6,4	10,1	13	68,3	91	117
Чай (диета)	0	200	0	0,12	0	0	0	1,8	0	2,5	120
Бутерброд с маслом, сыром	45	45	5,79	5,79	7,32	7,32	16,8	17	156	156	182
Итого за завтрак 1	345	805	14,92	22,4	17	22,4	44,1	73	355	535	
Завтрак 2											
Напиток витаминный "Витошка"	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	105
Яблоко	130	130	0,26	0,26	0,39	0,39	10,4	10	48,1	48	179
Итого за завтрак 2	130	230	0,26	0,26	0,39	0,39	10,4	10	48,1	48	
Обед											
Борщ со сметаной на м/б	150	200	1,19	1,58	3,26	4,35	4,18	5,6	57,8	77	172
Плов с мясом	200	215	20,46	22	13,4	14,4	39,8	43	371	399	13
Икра кабачковая	60	70	0,27	0,31	1,12	1,31	2	2,3	19,7	23	138
Кисель из сока	150	200	1,02	1,36	0	0	21,8	29	87,2	116	107
Хлеб	40	48	2,8	3,36	0,4	0,48	18,1	22	89	107	183
Итого за обед	600	733	25,73	28,6	18,2	20,6	85,8	101	625	722	
Полдник											
Кефир	140	164	4,06	4,76	3,5	4,1	5,6	6,6	74,2	87	98
Чай (диета)	0	200	0	0,12	0	0	0	1,8	0	2,5	120
Булка	30	30	2,4	2,4	0,84	0,84	16,6	17	85,2	85	180
Итого за полдник	170	394	6,46	7,28	4,34	4,94	22,2	25	159	175	
Ужин 1											
Запеканка рыбная	65	75	19,93	23	23	26,6	3,53	4,1	125	145	37
Салат из зеленого горошка и лука	54	54	1,51	1,51	2,62	2,62	3,24	3,2	42,3	42	135
Чай	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	1,9	2,5	120
Булка	30	30	2,4	2,4	0,84	0,84	16,6	17	85,2	85	180
Итого за ужин 1	299	359	23,93	27	26,5	30	24,7	26	255	275	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1544	2521	71,31	85,5	66,4	78,3	187	236	1443	###	

Исполнитель: _____ (Городова И. Б.)