

заведующий (Люлина Ю. Ф.)

02.04.2025

Меню на 02.04.2025

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											
Пудинг творожный	100	123	5,63	6,92	10,6	13	14,15	17,4	102	125,5	90
Соус сметанный	20	30	0,52	0,78	3	4,5	0,72	1,08	32,4	48,6	140
Макароны отварные с сахаром (диета)	0	160	0	3,5	0	3,2	0	0,7	0	128	58
Какао на молоке	150	200	3,82	5,1	4,8	6,4	10,05	13,4	68,3	91	117
Чай (диета)	0	200	0	0,12	0	0	0	1,8	0	2,54	120
Бутерброд с маслом	40	47	1,96	2,3	2,13	2,5	18,06	21,22	91,9	108	181
Итого за завтрак 1	310	760	11,93	18,7	20,5	29,6	42,97	55,6	295	503,7	
Завтрак 2											
Сок	100	130	0,68	0,88	0	0	9,09	11,82	38	49,4	109
Яблоко	100	130	0,2	0,26	0,3	0,39	8	10,4	37	48,1	179
Итого за завтрак 2	200	260	0,88	1,14	0,3	0,39	17,09	22,22	75	97,5	
Обед											
Суп гороховый на м/б	150	200	4,38	5,84	3,49	4,66	12,6	16,8	111	148,3	151
Биточки мясные	60	65	11,48	12,4	8,53	9,24	3,26	3,53	169	183	36
Капуста тушеная	150	164	5,84	6,38	7,19	7,86	26,98	29,5	113	123,2	64
Компот из сухофруктов	150	200	0,41	0,54	0	0	20,9	27,86	80,8	107,7	103
Хлеб	40	47	2,8	3,29	0,4	0,47	18,07	21,23	89	104,6	183
Итого за обед	550	676	24,9	28,5	19,6	22,23	81,8	98,92	563	666,7	
Полдник											
Кефир	140	165	4,06	4,78	3,5	4,13	5,6	6,6	74,2	87,45	98
Чай (диета)	0	200	0	0,12	0	0	0	1,8	0	2,54	120
Булочка сдобная	60	60	4,23	4,23	1,57	1,57	24,95	24,95	185	185,2	41
Итого за полдник	200	425	8,29	9,13	5,07	5,7	30,55	33,35	259	275,2	
Ужин 1											
Яйцо вареное	1	1	0,05	0,05	0,06	0,06	0,03	0,03	0,88	0,88	88
Каша гречневая молочная	150	200	7,48	9,98	9,77	13,02	35,31	47,08	273	364	51
Каша гречневая с сахаром (диета)	0	160	0	3,03	0	2,05	0	11,02	0	74,72	59
Чай	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	45,1	60,16	121
Булка	30	30	2,4	2,4	0,84	0,84	16,62	16,62	85,2	85,18	180
Итого за ужин 1	331	591	10,02	15,6	10,7	15,97	53,31	76,55	404	584,9	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1591	2712	56,03	73,1	56,2	73,89	226,7	286,6	1596	2128	

Исполнитель: _____ (Городова И. Б.)