

УТВЕРЖДАЮ
заведующий (Люлина Ю. Ф.)

03.03.2025

Меню на 03.03.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энц, ккал		№ рецепту
	Ясли	Сад	Ясл	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Каша гречневая с маслом, сахаром	140	160	6,3	7,14	3,32	3,79	20,54	23,5	137	157	71
Кофейный напиток	150	200	3,8	5,1	4,8	6,4	10,05	13,4	68,3	91	118
25.Вафли	0	25	0	0	0	0	0	0	0	0	113
25.Пряник	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	113
Итого за завтрак 1	315	385	10	12,24	8,12	10,2	30,59	36,9	205	248	
Завтрак 2											
Сок	100	130	0,7	0,88	0	0	9,09	11,8	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	0,9	1,14	0,3	0,39	17,09	22,2	75	97,5	
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 (сад)	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	84,4	0	163
Оладьи печеночные	65	78	10	12,28	4,97	5,97	1,62	1,94	99,5	119	38
Макароны отварные	140	154	5,8	6,36	5,54	6,1	36,93	40,6	130	143	57
Салат из квашеной капусты и лука	45	51	0,3	0,34	1,82	2,06	1,91	2,17	24	27,2	124
Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0,54	0	0	20,9	27,9	80,8	108	103
Хлеб	40	51	2,8	3,57	0,4	0,51	18,07	23	89	113	183
Итого за обед	590	744	21	25,02	17,4	21,3	88,89	108	507	628	
Полдник											
Молоко кипяченое	150	185	3,8	4,62	4,23	5,22	7,1	8,76	78	96,2	102
Чай (диета)	150	200	0,1	0,12	0	0	1,35	1,8	1,9	2,54	120
Плюшка	60	60	4,2	4,23	1,57	1,57	24,95	25	131	131	46
Итого за полдник	360	445	8,1	8,97	5,8	6,79	33,4	35,5	211	229	
Ужин 1											
Овощное рагу	160	180	1,9	1,89	5,97	5,97	15,77	15,8	124	124	65
Яйцо вареное	1	1	0,1	0,05	0,06	0,06	0,03	0,03	0,88	0,88	88
Чай	150	200	0,1	0,12	0	0	1,35	1,8	45,1	60,2	121
Булка	30	30	2,4	2,4	0,84	0,84	16,62	16,6	85,2	85,2	180
Итого за ужин 1	341	411	4,4	4,46	6,87	6,87	33,77	34,2	256	271	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1806	2245	44	51,83	38,5	45,6	203,5	237	1254	1474	

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