

УТВЕРЖДАЮ
заведующий (Люпина Ю. Ф.)

03.04.2025

Меню на 03.04.2025

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 рисовая молочная	150	200	5,37	7,16	4,74	6,32	15,25	20,33	131	174	56
Каша рисовая с сахаром (диета)	140	160	1,46	1,67	5,3	6,06	11,2	12,8	5,54	6,33	82
Кофейный напиток с молоком	150	200	3,82	5,1	4,8	6,4	10,05	13,4	68,3	91	118
Чай (диета)	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	1,9	2,54	120
Бутерброд с маслом	35	35	1,71	1,71	1,86	1,86	15,8	15,8	80,5	80,46	181
Итого за завтрак 1	625	795	12,46	15,76	16,7	20,64	53,65	64,13	287	354,3	
Завтрак 2											
Напиток витаминный "Витошка"	0	180	0	0	0	0	0	0	0	0	105
Яблоко	130	130	0,26	0,26	0,39	0,39	10,4	10,4	48,1	48,1	179
Итого за завтрак 2	130	230	0,26	0,26	0,39	0,39	10,4	10,4	48,1	48,1	
Обед											
Домашняя лапша на курином бульоне	150	200	1,33	1,77	3,49	4,66	12,6	16,8	61,4	81,8	158
Котлета куриная	65	75	10,34	11,93	10,94	12,62	3,55	4,1	168	194	1
Горошница	140	149	6,92	7,37	5,51	5,86	19,12	20,35	146	155,1	69
Огурец соленый	25	33	0,15	0,2	0	0	0,28	0,37	1,75	2,31	126
Компот из сухофруктов	150	200	0,41	0,54	0	0	20,9	27,86	80,8	107,7	103
Хлеб	40	48	2,8	3,36	0,4	0,48	18,07	21,69	89	106,8	183
Итого за обед	570	705	21,95	25,17	20,34	23,62	74,52	91,17	547	647,7	
Полдник											
Кефир	140	165	4,06	4,78	3,5	4,13	5,6	6,6	74,2	87,45	98
Чай (диета)	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	1,9	2,54	120
Вафли (сад)	0	35	0	0	0	0	0	0	0	0	113
Печенье (ясли)	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	113
Итого за полдник	320	400	4,15	4,9	3,5	4,13	6,95	8,4	76,1	89,99	
Ужин 1											
Суфле рыбное под сыром	140	156	34,08	37,98	18,15	20,23	7,64	8,51	142	158	23
Рыба отварная (диета)	60	0	13,32	0	7,37	0	6,89	0	147	0	25
Салат из свеклы	60	70	0,34	0,4	2,03	2,37	3,83	4,47	35,7	41,64	136
Чай	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	1,9	2,54	120
Булка	30	30	2,4	2,4	0,84	0,84	16,62	16,62	85,2	85,18	180
Итого за ужин 1	440	456	50,24	40,9	28,4	23,44	36,33	31,4	412	287,4	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	2085	2586	89,05	86,99	69,33	72,21	181,9	205,5	1369	1427	

Исполнитель: И. Б. (Городова И. Б.)