

заведующий

(Люлина Ю. Ф.)

04.02.2025

Меню на 04.02.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецепту
	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	131,3	175	77
Каша пшенная с сахаром (диета)	140	160	3,75	4,29	1,92	2,19	16,1	18,3	96,46	110	76
Кофейный напиток с молоком	150	200	3,82	5,1	4,8	6,4	10,1	13,4	68,25	91	117
Чай (диета)	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	1,9	2,54	120
Бутерброд с маслом, сыром	40	45	5,15	5,79	6,51	7,32	14,9	16,8	138,4	156	182
Итого за завтрак 1	630	805	18,1	22,4	18,1	22,4	59,6	73,3	436,3	535	
Завтрак 2											
Напиток витаминный	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	105
Яблоко	130	150	0,26	0,3	0,39	0,45	10,4	12	48,1	55,5	179
Итого за завтрак 2	130	250	0,26	0,3	0,39	0,45	10,4	12	48,1	55,5	
Обед											
Лук репчатый	0	10	0	0,07	0	0,5	0	0,17	0	5,49	122
Борщ со сметаной на м/б	150	200	1,19	1,58	3,28	4,35	4,19	5,58	57,75	77	172
Плов с мясом	200	215	20,5	22	13,4	14,4	39,8	42,8	371,4	399	13
Салат из квашеной капусты и лука	45	54	0,29	0,35	1,82	2,18	1,92	2,3	23,98	28,8	124
Кисель из сока	150	200	1,02	1,36	0	0	21,8	29	87,15	116	107
Хлеб	40	46	2,8	3,22	0,4	0,46	18,1	20,8	88,99	102	183
Итого за обед	585	725	25,8	28,6	18,88	21,9	85,7	101	629,2	729	
Полдник											
Кефир	135	163	3,92	4,73	3,37	4,07	5,4	6,52	71,54	86,4	98
Чай (диета)	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	16,6	16,6	85,18	85,2	180
Итого за полдник	315	393	6,41	7,25	4,21	4,91	23,4	24,9	158,6	174	
Ужин 1											
Котлета рыбная	65	75	19,9	23	23,03	26,6	3,53	4,07	125,4	145	37
Салат из зеленого горошка и лука	45	54	1,26	1,51	2,18	2,62	2,7	3,24	35,26	42,3	135
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	16,6	16,6	85,18	85,2	180
Итого за ужин 1	290	359	23,7	27	26,05	30	24,2	25,7	247,8	275	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1950	2532	74,2	85,5	67,63	79,7	203	237	1520	1768	

Исполнитель: (Городова И. Б.)