

заведующий (Люлина Ю. Ф.)

Меню на 04.03.2025

04.03.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецепт
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Яйцо вареное	1	1	0,05	0,05	0,06	0,06	0,03	0,03	0,88	0,88	88
Каша пшеничная молочная	150	200	5,3	7,07	4,88	6,5	17,2	23	131	175	77
Каша пшеничная с сахаром (диета)	140	160	3,75	4,29	1,92	2,19	16,1	18,3	96,5	110	76
Кофейный напиток с молоком	150	200	3,82	5,1	4,8	6,4	10,1	13,4	68,3	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	45	50	5,79	6,43	7,32	8,13	16,8	18,6	156	173	182
Итого за завтрак 1	636	811	18,81	23,1	19	23,3	61,5	75,2	454	553	
Завтрак 2											
Напиток витаминный "Витошка"	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	105
Яблоко	100	130	0,2	0,26	0,3	0,39	8	10,4	37	48,1	179
Итого за завтрак 2	100	230	0,2	0,26	0,3	0,39	8	10,4	37	48,1	
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	3,26	4,35	4,18	5,58	57,8	77	172
Плов с мясом	200	215	20,46	22	13,4	14,4	39,8	42,8	371	399	13
Салат из квашеной капусты и лука	45	51	0,3	0,34	1,82	2,06	1,91	2,17	24	27,2	124
Кисель из сока	150	200	1,02	1,36	0	0	21,8	29	87,2	116	107
Хлеб	40	46	2,8	3,22	0,4	0,46	18,1	20,8	89	102	183
Итого за обед	585	722	25,76	28,6	18,9	21,8	85,7	101	629	727	
Полдник											
Кефир	140	160	4,06	4,64	3,5	4	5,6	6,4	74,2	84,8	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	85,2	85,2	180
Итого за полдник	320	390	6,55	7,16	4,34	4,84	23,6	24,8	161	173	
Ужин 1											
Котлета рыбная	65	75	19,93	23	23	26,6	3,53	4,07	125	145	37
Икра кабачковая	60	70	0,27	0,32	1,12	1,31	2	2,33	19,7	23	138
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	85,2	85,2	180
Итого за ужин 1	305	375	22,7	25,8	25	28,7	23,5	24,8	232	255	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1946	2528	74,02	84,9	67,5	79	202	236	1514	1756	

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