

заведующий

(Люпина Ю. Ф.)

Меню на 05.02.2025

| Наименование блюда                  | Выход |      | Белки, г |      | Жиры, г |       | Углеводы, г |      | Энц, ккал |      | №<br>рецепт |
|-------------------------------------|-------|------|----------|------|---------|-------|-------------|------|-----------|------|-------------|
|                                     | Сад   | Ясли | Сад      | Ясли | Сад     | Ясли  | Сад         | Ясли | Сад       | Ясли |             |
| Завтрак 1                           |       |      |          |      |         |       |             |      |           |      |             |
| Пудинг творожный                    | 123   | 110  | 6,92     | 6,19 | 13      | 11,63 | 17,4        | 15,6 | 126       | 112  | 90          |
| Соус сметанный                      | 30    | 20   | 0,78     | 0,52 | 4,5     | 3     | 1,08        | 0,72 | 48,6      | 32,4 | 140         |
| Каша пшенная с сахаром (диета)      | 160   | 140  | 3,5      | 3,06 | 3,2     | 2,8   | 0,7         | 0,61 | 128       | 112  | 58          |
| Какао на молоке                     | 200   | 150  | 5,1      | 3,82 | 6,4     | 4,8   | 13,4        | 10,1 | 91        | 68,3 | 117         |
| Чай (диета)                         | 200   | 150  | 0,12     | 0,09 | 0       | 0     | 1,8         | 1,35 | 2,54      | 1,9  | 120         |
| Бутерброд с маслом, сыром           | 44    | 44   | 2,15     | 2,15 | 2,34    | 2,34  | 19,9        | 19,9 | 101       | 101  | 181         |
| Итого за завтрак 1                  | 757   | 614  | 18,6     | 15,8 | 29,44   | 24,57 | 54,2        | 48,2 | 497       | 428  |             |
| Завтрак 2                           |       |      |          |      |         |       |             |      |           |      |             |
| Сок                                 | 130   | 100  | 0,88     | 0,68 | 0       | 0     | 11,8        | 9,09 | 49,4      | 38   | 109         |
| Яблоко                              | 130   | 100  | 0,26     | 0,2  | 0,39    | 0,3   | 10,4        | 8    | 48,1      | 37   | 179         |
| Итого за завтрак 2                  | 260   | 200  | 1,14     | 0,88 | 0,39    | 0,3   | 22,2        | 17,1 | 97,5      | 75   |             |
| Обед                                |       |      |          |      |         |       |             |      |           |      |             |
| Лук репчатый                        | 10    |      | 0,07     |      | 0,5     |       | 0,17        |      | 5,49      |      | 122         |
| Суп гречневый на м/б                | 200   | 150  | 5,84     | 4,38 | 4,66    | 3,49  | 16,8        | 12,6 | 148       | 111  | 151         |
| Биточки мясные                      | 65    | 60   | 12,4     | 11,5 | 9,24    | 8,53  | 3,53        | 3,26 | 183       | 169  | 36          |
| Капуста тушеная                     | 164   | 150  | 6,38     | 5,84 | 7,86    | 7,19  | 29,5        | 27   | 123       | 113  | 64          |
| Компот из сухофруктов               | 200   | 150  | 0,54     | 0,41 | 0       | 0     | 27,9        | 20,9 | 108       | 80,8 | 103         |
| Хлеб                                | 45    | 40   | 3,15     | 2,8  | 0,45    | 0,4   | 20,3        | 18,1 | 100       | 89   | 183         |
| Итого за обед                       | 684   | 550  | 28,4     | 24,9 | 22,71   | 19,61 | 98,2        | 81,8 | 668       | 563  |             |
| Полдник                             |       |      |          |      |         |       |             |      |           |      |             |
| Кефир                               | 163   | 140  | 4,73     | 4,06 | 4,07    | 3,5   | 6,52        | 5,6  | 86,4      | 74,2 | 98          |
| Чай (диета)                         | 200   | 150  | 0,12     | 0,09 | 0       | 0     | 1,8         | 1,35 | 2,54      | 1,9  | 120         |
| Булочка сдобная                     | 60    | 60   | 4,23     | 4,23 | 1,57    | 1,57  | 25          | 25   | 185       | 185  | 41          |
| Итого за полдник                    | 423   | 350  | 9,07     | 8,38 | 5,65    | 5,07  | 33,3        | 31,9 | 274       | 261  |             |
| Ужин 1                              |       |      |          |      |         |       |             |      |           |      |             |
| Молочная вермишель                  | 200   | 150  | 9,98     | 7,48 | 13,02   | 9,77  | 47,1        | 35,3 | 364       | 273  | 51          |
| Макаронь отварные с сахаром (диета) | 160   | 140  | 3,5      | 3,06 | 3,2     | 2,8   | 0,7         | 0,61 | 128       | 112  | 58          |
| Яйцо вареное                        | 1     | 1    | 0,05     | 0,05 | 0,06    | 0,06  | 0,03        | 0,03 | 0,88      | 0,88 | 88          |
| Чай                                 | 200   | 150  | 0,12     | 0,09 | 0       | 0     | 1,8         | 1,35 | 60,2      | 45,1 | 121         |
| Булка                               | 30    | 25   | 2,4      | 2    | 0,84    | 0,7   | 16,6        | 13,9 | 85,2      | 71   | 180         |
| Итого за ужин 1                     | 591   | 466  | 16,1     | 12,7 | 17,12   | 13,32 | 66,2        | 51,2 | 638       | 502  |             |
| Итого день                          | 2715  | 2180 | 73,3     | 62,7 | 75,31   | 62,87 | 274         | 230  | 2174      | 1829 |             |

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