

УТВЕРЖДАЮ
заведующий (Люпина Ю. Ф.)

05.03.2025

Меню на 05.03.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энц, ккал		№ рецепту
	Ясли	Сад	Ясл	Сад	Ясл	Сад	Ясл	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Пудинг творожный	110	123	6,19	6,92	11,6	13	15,6	17,4	112	125,5	90
Соус сметанный	20	30	0,52	0,78	3	4,5	0,72	1,08	32,4	48,6	140
Макароны отварные с сахаром (диета)	140	160	3,06	3,5	2,8	3,2	0,61	0,7	112	128	58
Какао на молоке	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	40	49	1,95	2,39	2,12	2,6	18,1	22,12	92	112,6	181
Итого за завтрак 1	610	762	15,6	18,81	24,4	29,7	46,4	56,5	419	508,3	
Завтрак 2											
Сок	100	130	0,68	0,88	0	0	9,09	11,82	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	0,88	1,14	0,3	0,39	17,1	22,22	75	97,5	
Обед											
Лук репчатый	0	10	0	0,07	0	0,5	0	0,17	0	5,49	122
Суп гороховый на м/б	150	200	4,38	5,84	3,49	4,66	12,6	16,8	111	148,3	151
Биточки мясные	60	65	11,5	12,44	8,53	9,24	3,26	3,53	169	183	36
Капуста тушеная	150	164	5,84	6,38	7,19	7,86	27	29,5	113	123,2	64
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	18,1	21,69	89	106,8	183
Итого за обед	550	687	24,9	28,63	19,6	22,7	81,8	99,55	563	674,4	
Полдник											
Кефир	140	163	4,06	4,73	3,5	4,07	5,6	6,52	74,2	86,38	98
Чай (диета)	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	1,9	2,54	120
Булочка сдобная	60	60	4,23	4,23	1,57	1,57	25	24,95	185	185,2	41
Итого за полдник	350	423	8,38	9,07	5,07	5,65	31,9	33,27	261	274,1	
Ужин 1											
Каша гречневая молочная	150	200	7,48	9,98	9,77	13	35,3	47,08	273	364	51
Каша гречневая с сахаром (диета)	140	160	2,65	3,03	1,79	2,05	9,64	11,02	65,4	74,72	59
Яйцо вареное	1	1	0,05	0,05	0,06	0,06	0,03	0,03	0,88	0,88	88
Чай	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	45,1	60,16	121
Булка	30	30	2,4	2,4	0,84	0,84	16,6	16,62	85,2	85,18	180
Итого за ужин 1	471	591	12,7	15,58	12,5	16	63	76,55	470	584,9	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	2181	2723	62,5	73,23	61,8	74,5	240	288,1	1787	2139	

Исполнитель: _____ (Городова И. Б.)