

УТВЕРЖДАЮ
заведующий (Люлина Ю. Ф.)

04.04.2025

Меню на 04.04.2025

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											
Лапшевик с творогом	110	130	17	20,1	7,62	9,01	43,73	51,7	150	177,1	92
Соус сметанный	20	30	0,52	0,78	2,99	4,49	0,72	1,08	14,8	22,23	141
Какао на молоке	150	200	3,82	5,1	4,8	6,4	10,05	13,4	80,3	107	116
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	465	595	23,1	27,8	17,3	21,8	71,65	83,8	327	389,4	
Завтрак 2											
Сок	150	200	1,01	1,35	0	0	13,64	18,2	57	76	109
Итого за завтрак 2	150	200	1,01	1,35	0	0	13,64	18,2	57	76	
Обед											
Свекольник со сметаной на м/б	150	200	1,39	1,86	3,6	4,8	9,26	12,3	77,3	103	173
Жаркое по-домашнему	200	243	0	0	0	0	0	0	0	0	2
Салат из соленых огурцов и лука	40	48	0,42	0,5	4,09	4,91	1,85	2,22	45,9	55,06	134
Компот из сухофруктов	150	200	0,41	0,54	0	0	20,9	27,9	80,8	107,7	103
Хлеб	40	48	2,8	3,36	0,4	0,48	18,07	21,7	89	106,8	183
Итого за обед	580	739	5,02	6,26	8,09	10,2	50,07	64,1	293	372,6	
Полдник											
Кефир	140	177	4,06	5,13	3,5	4,43	5,6	7,08	74,2	93,81	98
Чай (диета)	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	1,9	2,54	120
Пирожок с повидлом	65	75	4,58	5,28	1,7	1,96	27,03	31,2	142	163,4	45
Итого за полдник	355	452	8,72	10,5	5,2	6,39	33,98	40,1	218	259,8	
Ужин 1											
Каша манная молочная	150	200	10,5	14	9,02	12	30,02	40	267	356	79
Каша пшенная с сахаром (диета)	140	160	3,75	4,29	1,92	2,19	15,96	18,2	96,5	110,2	80
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	1,9	2,54	120
Булка	28	28	2,24	2,24	0,78	0,78	15,51	15,5	79,5	79,5	180
Итого за ужин 1	469	589	16,6	20,7	11,8	15,1	62,87	75,6	446	549,2	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	2019	2575	54,5	66,6	42,4	53,4	232,2	282	1341	1647	

Исполнитель: И. Б. (Городова И. Б.)