

заведующий (Люлина Ю. Ф.)

06.02.2025

Меню на 06.02.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецептур
	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	
Завтрак 1											
Каша пшеничная молочная	200	150	7,16	5,37	6,32	4,74	20,33	15,3	174	131	56
Каша пшеничная с сахаром (диета)	160	140	4,43	3,88	2,16	1,89	18,83	16,5	113	98,6	72
Кофейный напиток с молоком	200	150	5,1	3,82	6,4	4,8	13,4	10,1	91	68,3	118
Чай (диета)	200	150	0,12	0,09	0	0	1,8	1,35	2,54	1,9	120
Бутерброд с маслом	35	35	1,71	1,71	1,86	1,86	15,8	15,8	80,5	80,5	181
Итого за завтрак 1	795	625	18,52	14,9	16,7	13,29	70,16	58,9	461	380	
Завтрак 2											
Напиток витаминный "Витошка"	100		0		0		0		0		105
Яблоко	150	130	0,3	0,26	0,45	0,39	12	10,4	55,5	48,1	179
Итого за завтрак 2	250	130	0,3	0,26	0,45	0,39	12	10,4	55,5	48,1	
Обед											
Лук репчатый	10		0,07		0,5		0,17		5,49		122
Домашняя лапша на курином бульоне	200	150	1,77	1,33	4,66	3,49	16,8	12,6	81,8	61,4	158
Котлета куриная	75	65	11,93	10,3	12,6	10,94	4,1	3,55	194	168	1
Горошница	149	140	7,37	6,92	5,86	5,51	20,35	19,1	155	146	69
Огурец соленый	36	30	0,22	0,18	0	0	0,4	0,33	2,52	2,1	126
Компот из сухофруктов	200	150	0,54	0,41	0	0	27,86	20,9	108	80,8	103
Хлеб	51	40	3,57	2,8	0,51	0,4	23,04	18,1	113	89	183
Итого за обед	721	575	25,47	22	24,2	20,34	92,72	74,6	660	547	
Полдник											
Кефир	165	152	4,78	4,41	4,13	3,8	6,6	6,08	87,5	80,6	98
Чай (диета)	200	150	0,12	0,09	0	0	1,8	1,35	2,54	1,9	120
Вафли	35		0		0		0		0		113
Печенье		30		0		0		0			113
Итого за полдник	400	332	4,9	4,5	4,13	3,8	8,4	7,43	90	82,5	
Ужин 1											
Суфле рыбное	156	140	37,98	34,1	20,2	18,15	8,51	7,64	158	142	23
Рыба отварная (диета)	60	50	13,32	11,1	7,37	6,14	6,89	5,74	147	123	25
Салат из свеклы	70	60	0,4	0,34	2,37	2,03	4,47	3,83	41,6	35,7	136
Чай	200	150	0,12	0,09	0	0	1,8	1,35	2,54	1,9	120
Булка	30	25	2,4	2	0,84	0,7	16,62	13,9	85,2	71	180
Итого за ужин 1	516	425	54,22	47,6	30,8	27,03	38,29	32,4	434	373	
Итого день	2682	2087	103,4	89,2	76,3	64,85	221,6	184	1701	1430	

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