

УТВЕРЖДАЮ
заведующий (Люлина Ю. Ф.)

06.03.2025

Меню на 06.03.2025

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											
Каша пшеничная молочная	150	200	5,37	7,16	4,74	6,32	15,25	20,3	130,5	174	56
Каша пшеничная с сахаром (диета)	140	160	3,88	4,43	1,89	2,16	16,48	18,8	98,56	113	72
Кофейный напиток с молоком	150	200	3,82	5,1	4,8	6,4	10,05	13,4	68,25	91	118
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	80,46	80,5	181
Итого за завтрак 1	625	795	14,9	18,5	13,3	16,7	58,92	70,2	379,7	461	
Завтрак 2											
Напиток витаминный "Витошка"	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	105
Яблоко	130	130	0,26	0,26	0,39	0,39	10,4	10,4	48,1	48,1	179
Итого за завтрак 2	130	230	0,26	0,26	0,39	0,39	10,4	10,4	48,1	48,1	
Обед											
Лук репчатый	0	10	0	0,07	0	0,5	0	0,17	0	5,49	122
Домашняя лапша на курином бульоне	150	200	1,33	1,77	3,49	4,66	12,6	16,8	61,35	81,8	158
Котлета куриная	65	76	10,3	12,1	10,9	12,8	3,55	4,15	168,1	197	1
Горошница	140	149	6,92	7,37	5,51	5,86	19,12	20,4	145,7	155	69
Помидор соленый	30	36	0,18	0,22	0	0	0,33	0,4	2,1	2,52	128
Компот из сухофруктов	150	200	0,41	0,54	0	0	20,9	27,9	80,77	108	103
Хлеб	40	49	2,8	3,43	0,4	0,49	18,07	22,1	89	109	183
Итого за обед	575	720	22	25,5	20,3	24,3	74,57	91,9	547	658	
Полдник											
Кефир	135	154	3,92	4,47	3,37	3,85	5,4	6,16	71,54	81,6	98
Чай (диета)	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	1,9	2,54	120
Вафли (сад)	0	25	0	0	0	0	0	0	0	0	111
Печенье (ясли)	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	111
Итого за полдник	310	379	4,01	4,59	3,37	3,85	6,75	7,96	73,44	84,2	
Ужин 1											
Суфле рыбное	140	156	34,1	38	18,2	20,2	7,64	8,51	141,8	158	23
Рыба отварная (диета)	60	60	13,3	13,3	7,37	7,37	6,89	6,89	147,1	147	25
Салат из свеклы	70	80	0,4	0,46	2,37	2,71	4,47	5,11	41,64	47,6	136
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	16,62	16,6	85,18	85,2	180
Итого за ужин 1	450	526	50,3	54,3	28,7	31,2	36,97	38,9	417,6	440	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	2090	2650	91,4	103	66,1	76,4	187,6	219	1466	1691	

Исполнитель: _____ (Городова И. Б.)