

УТВЕРЖДАЮ
заведующий (Дюпина Ю. Ф.)

07.02.2025

Меню на 07.02.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энерг, ккал		№ рецептур
	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	
Завтрак 1											
Лапшевик с творогом	138	120	21,3	18,5	9,56	8,31	54,9	47,7	188	163,5	92
Соус сметанный	30	20	0,78	0,52	4,49	2,99	1,08	0,72	22,23	14,82	141
Салат из тертой моркови с сахаром	70	60	0,75	0,64	6,72	5,76	6,92	5,93	91,1	78,08	129
Каша пшенная с сахаром (диета)	160	140	4,29	3,75	2,19	1,92	18,3	16,1	110,2	96,46	76
Кофейный напиток с молоком	200	150	5,1	3,82	6,4	4,8	13,4	10,1	91	68,25	117
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	80,46	80,46	181
Итого за завтрак 1	833	675	34,1	29,1	31,22	25,6	112	97,6	585,6	503,5	
Завтрак 2											
Кисель из сока	200	150	1,36	1,02	0	0	29	21,8	116,2	87,15	107
Итого за завтрак 2	200	150	1,36	1,02			29	21,8	116,2	87,15	
Обед											
Лук репчатый	10		0,07		0,5		0,17		5,49		122
Свекольник со сметаной на м/б	200	150	1,86	1,39	4,8	3,6	12,3	9,26	103	77,26	173
Жаркое по-домашнему	243	200	0	0	0	0	0	0	0	0	2
Салат из квашеной капусты и лука	51	51	0,34	0,34	2,06	2,06	2,17	2,17	27,18	27,18	124
Компот из сухофруктов	200	150	0,54	0,41	0	0	27,9	20,9	107,7	80,77	103
Хлеб	48	40	3,36	2,8	0,48	0,4	21,7	18,1	106,8	89	183
Итого за обед	752	591	6,17	4,94	7,84	6,06	64,2	50,4	350,2	274,2	
Полдник											
Кефир	158	135	4,58	3,91	3,95	3,37	6,32	5,4	83,74	71,55	98
Чай (диета)	200	150	0,12	0,09	0	0	1,8	1,35	2,54	1,9	120
Пирожок с повидлом	75	70	5,28	4,93	1,96	1,83	31,2	29,1	163,4	152,5	45
Итого за полдник	433	355	9,98	8,93	5,91	5,2	39,3	35,9	249,7	226	
Ужин 1											
Яйцо вареное	1	1	0,05	0,05	0,06	0,06	0,03	0,03	0,88	0,88	88
Каша манная молочная	200	150	6,44	4,83	2,57	1,93	4,36	3,27	158,8	119,1	52
Макароны отварные с сахаром (диета)	160	140	3,5	3,06	3,2	2,8	0,7	0,61	128	112	58
Чай	200	150	0,12	0,09	0	0	1,8	1,35	2,54	1,9	120
Булка	35	35	2,8	2,8	0,98	0,98	19,4	19,4	99,37	99,37	180
Итого за ужин 1	596	476	12,9	10,8	6,81	5,77	26,3	24,7	389,6	333,3	
Итого день	2814	2247	64,5	54,8	51,78	42,7	271	230	1691	1424	

Исполнитель:  (Городова И. Б.)