

УТВЕРЖДАЮ
заведующий (Люлина Ю. Ф.)

07.03.2025

Меню на 07.03.2025

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											
Лапшевик с творогом	110	138	17	21,32	7,62	9,56	43,73	54,9	149,9	188	92
Соус сметанный	20	30	0,52	0,78	2,99	4,49	0,72	1,08	14,82	22,2	141
Каша рисовая с сахаром (диета)	140	160	1,46	1,67	5,3	6,06	11,2	12,8	5,54	6,33	82
Какао на молоке	150	200	3,82	5,1	4,8	6,4	10,05	13,4	80,25	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	80,46	80,5	181
Итого за завтрак 1	605	763	24,6	30,7	22,58	28,4	82,85	99,7	332,9	407	
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											
Лук репчатый	0	10	0	0,07	0	0,5	0	0,17	0	5,49	122
Суп полевой на м/б	150	200	1,39	1,86	4,65	6,2	9,26	12,3	84,36	112	162
Жаркое по-домашнему	200	243	0	0	0	0	0	0	0	0	2
Салат из квашеной капусты и лука	40	50	0,26	0,33	1,62	2,02	1,7	2,13	21,32	26,7	124
Компот из сухофруктов	150	200	0,41	0,54	0	0	20,9	27,9	80,77	108	103
Хлеб	40	45	2,8	3,15	0,4	0,45	18,07	20,3	89	100	183
Итого за обед	580	748	4,86	5,95	6,67	9,17	49,92	62,8	275,5	352	
Полдник											
Кефир	135	152	3,92	4,41	3,37	3,8	5,4	6,08	71,55	80,6	98
Чай (диета)	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	1,9	2,54	120
Булка с повидлом	40	50	3,2	4	1,12	1,4	22,16	27,7	113,6	142	180
Итого за полдник	325	402	7,21	8,53	4,49	5,2	28,91	35,6	187	225	
Ужин 1											
Каша манная молочная	150	200	5,3	7,07	4,88	6,5	17,24	23	131,3	175	77
Каша гречневая сахаром (диета)	140	160	3,75	4,29	1,92	2,19	16,05	18,3	96,46	110	76
Чай	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	1,9	2,54	120
Булка	25	30	2	2,4	0,7	0,84	13,85	16,6	70,98	85,2	180
Итого за ужин 1	465	590	11,2	13,88	7,49	9,53	48,49	59,8	300,6	373	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	2125	2703	48,8	60,41	41,23	52,3	223,8	276	1153	1433	

Исполнитель: И. Б. (Городова И. Б.)