

УТВЕРЖДАЮ
 ведущий (Люпина Ю. С.)

10.01.2025

Меню на 10.01.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энц, ккал		№ рецепту
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясл	Сад	
Завтрак 1											
Пудинг творожный	110	124	16	18	18,7	21	36,5	41,2	389	439	96
Соус сметанный	20	30	0,52	0,78	2,99	4,5	0,72	1,08	14,8	22	141
Кофейный напиток с молоком	150	200	3,82	5,1	4,8	6,4	10,1	13,4	68,3	91	118
Бутерброд с маслом	33	33	1,61	1,61	1,75	1,8	14,9	14,9	75,9	76	181
Итого за завтрак 1	313	387	21,9	25,5	28,3	34	62,2	70,6	548	628	
Завтрак 2											
Яблоко	130	130	0,26	0,26	0,39	0,4	10,4	10,4	48,1	48	179
Итого за завтрак 2	130	130	0,26	0,26	0,39	0,4	10,4	10,4	48,1	48	
Обед											
Лук репчатый	0	10	0	0,07	0	0,5	0	0,17	0	5,5	122
Борщ со сметаной на м/б	150	200	1,19	1,58	3,26	4,4	4,18	5,58	57,8	77	172
Щи из свежей капусты на м/б со сметаной (диета)	0	200	0	1,86	0	6,2	0	12,3	0	112	171
Биточки мясные	60	60	11,5	11,5	8,53	8,5	3,26	3,26	169	169	36
Картофельное пюре	150	164	2,74	3	6,7	7,3	18,8	20,5	139	153	62
Огурец соленый	30	36	0,18	0,22	0	0	0,33	0,4	2,1	2,5	126
Компот из сухофруктов	150	200	0,41	0,54	0	0	20,9	27,9	80,8	108	103
Хлеб	40	48	2,8	3,36	0,4	0,5	18,1	21,7	89	107	183
Итого за обед	580	918	18,8	22,1	18,9	27	65,5	91,8	538	733	
Полдник											
Кефир	140	160	4,06	4,64	3,5	4	5,6	6,4	74,2	85	98
Плюшка	60	60	4,23	4,23	1,57	1,6	25	25	131	131	46
Итого за полдник	200	220	8,29	8,87	5,07	5,6	30,6	31,4	205	216	
Ужин 1											
Каша пшеничная молочная	150	200	5,17	6,89	4,51	6	16,5	22	131	175	78
Чай	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	1,9	2,5	120
Булка	25	30	2	2,4	0,7	0,8	13,9	16,6	71	85	180
Итого за ужин 1	325	430	7,26	9,41	5,21	6,9	31,7	40,4	204	263	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1548	2085	56,5	66,1	57,8	74	200	245	1543	###	

Исполнитель: _____ (Городова И. Б.)