

УТВЕРЖДАЮ
заведующий (Люлина Ю. Ф.)

10.03.2025

Меню на 10.03.2025

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												
Макароны отварные с маслом, сахаром	140	160	3,06	3,5	2,8	3,2	0,61	0,7	112	128	58	
Кофейный напиток	150	200	3,82	5,1	4,8	6,4	10,1	13,4	68,3	91	118	
Вафли (сад)	0	25	0	0	0	0	0	0	0	0	113	
Печенье (ясли)	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	113	
Итого за завтрак 1	315	385	6,89	8,6	7,6	9,6	10,7	14,1	180	219		
Завтрак 2												
Сок	100	130	0,68	0,88	0	0	9,09	11,8	38	49,4	109	
Яблоко	100	130	0,2	0,26	0,3	0,39	8	10,4	37	48,1	179	
Итого за завтрак 2	200	260	0,88	1,14	0,3	0,39	17,1	22,2	75	97,5		
Обед												
Лук репчатый	0	10	0	0,07	0	0,5	0	0,17	0	5,49	122	
Суп гороховый	150	200	4,38	5,84	3,49	4,66	12,6	16,8	111	148	151	
Запеканка из печени и риса	150	167	7,36	8,19	11,5	12,8	3,73	4,15	140	156	3	
Огурец соленый	30	36	0,18	0,22	0	0	0,33	0,4	2,1	2,52	126	
Компот из сухофруктов	150	200	0,41	0,54	0	0	20,9	27,9	80,8	108	103	
Хлеб	40	50	2,8	3,5	0,4	0,5	18,1	22,6	89	111	183	
Итого за обед	520	663	15,1	18,4	15,4	18,4	55,6	72	423	531		
Полдник												
Молоко кипяченое	150	185	3,75	4,62	4,23	5,22	7,1	8,76	78	96,2	102	
Чай (диета)	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	45,1	60,2	121	
Булочка домашняя	60	60	3,71	3,71	4,19	4,19	26,7	26,7	161	161	40	
Итого за полдник	360	445	7,55	8,45	8,42	9,41	35,1	37,2	284	317		
Ужин 1												
Омлет	90	90	9,21	9,21	11,2	11,2	4,49	4,49	156	156	93	
Яйцо вареное (диета)	1	1	0,05	0,05	0,06	0,06	0,03	0,03	0,88	0,88	88	
Свекольно-морковная икра	70	80	3,72	4,25	16,3	18,6	18,4	21	112	128	67	
Чай	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	45,1	60,2	121	
Булка	30	30	2,4	2,4	0,84	0,84	16,6	16,6	85,2	85,2	180	
Итого за ужин 1	341	401	15,5	16	28,4	30,7	40,9	43,9	399	430		
Рекомендованный ужин 2												
Итого за рекомендованный	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого день	1736	2154	45,9	52,6	60,1	68,6	159	189	1362	1595		

Исполнитель: _____ (Городова И. Б.)