

УТВЕРЖДАЮ
заведующий (Люлина Ю. Ф.)

10.04.2025

Меню на 10.04.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецептур
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Каша манная молочная	150	200	5,37	7,16	4,74	6,32	15,3	20,3	131	174	56
Каша пшенная с сахаром (диета)	140	160	3,75	4,29	1,92	2,19	16,1	18,3	96,5	110	76
Кофейный напиток с молоком	150	200	3,82	5,1	4,8	6,4	10,1	13,4	68,3	91	118
Чай (диета)	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	45,1	60,2	121
Бутерброд с маслом	35	35	1,71	1,71	1,86	1,86	15,8	15,8	80,5	80,5	181
Итого за завтрак 1	625	795	14,8	18,4	13,3	16,77	58,5	69,7	421	516	
Завтрак 2											
Яблоко	130	130	0,26	0,26	0,39	0,39	10,4	10,4	48,1	48,1	179
Напиток витаминный "Витошка"	0	100	0	0	0	0	0	97	0	1630	105
Итого за завтрак 2	130	230	0,26	0,26	0,39	0,39	10,4	107	48,1	1678	
Обед											
Суп с клецками на к/б	150	200	4,38	5,84	3,49	4,66	12,6	16,8	111	148	160
Котлета куриная	65	75	10,3	11,9	10,9	12,62	3,55	4,1	168	194	1
Капуста тушеная	150	166	5,84	6,46	7,19	7,96	27	29,9	113	125	64
Компот из сухофруктов	150	200	0,41	0,54	0	0	20,9	27,9	80,8	108	103
Хлеб	40	47	2,8	3,29	0,4	0,47	18,1	21,2	89	105	183
Итого за обед	555	688	23,8	28,1	22	25,71	82,1	99,9	562	679	
Полдник											
Кефир	135	170	3,91	4,93	3,37	4,25	5,4	6,8	71,6	90,1	98
Чай (диета)	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	45,1	60,2	121
Пряник	35	35	0	0	0	0	0	0	0	0	114
Итого за полдник	320	405	4	5,05	3,37	4,25	6,75	8,6	117	150	
Ужин 1											
Сельдь (сад)	0	45	0	10,8	0	5,77	0	2,43	0	106	22
Тефтели рыбные в томатном соусе (ясли)	75	0	23	0	26,6	0	4,07	0	145	0	37
Картофельное пюре	140	154	2,56	2,82	6,25	6,88	17,5	19,3	130	143	62
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	13,9	16,6	71	85,2	180
Итого за ужин 1	390	429	27,7	16,2	33,5	13,49	36,8	40,1	348	337	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	2020	2547	70,4	67,9	72,6	60,61	195	326	1495	3360	

Исполнитель: _____ (Городова И. Б.)