

заведующий

УТВЕРЖДАЮ

(Люпина Ю. Ф.)

11.02.2025

Меню на 11.02.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецепту
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Молочная пшеничная каша	150	200	4,18	5,58	4,59	6,12	14,8	19,72	117	156	60
Каша пшеничная с сахаром (диета)	0	160	0	4,43	0	2,16	0	18,83	0	113	72
Яйцо вареное	1	1	0,05	0,05	0,06	0,06	0,03	0,03	0,88	0,88	88
Кофейный напиток с молоком	150	200	3,82	5,1	4,8	6,4	10,1	13,4	68,3	91	118
Чай (диета)	0	200	0	0,12	0	0	0	1,8	0	2,54	120
Бутерброд с маслом, сыром	40	49	5,14	6,3	6,51	7,97	14,9	18,27	138	170	182
Итого за завтрак 1	341	810	13,2	21,58	15,96	22,7	39,8	72,05	325	533	
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	0	0	0	105
Итого за завтрак 2	130	230	0,26	0,26	0,39	0,39	10,4	10,4	48,1	48,1	
Обед											
Лук репчатый	0	10	0	0,07	0	0,5	0	0,17	0	5,49	122
Суп с фрикадельками	150	200	6,6	8,8	4,29	5,72	11,1	14,84	110	147	152
Голубцы ленивые	200	223	0	0	0	0	0	0	0	0	11
Огурец соленый	30	30	0,18	0,18	0	0	0,33	0,33	2,1	2,1	126
Кисель из сока	150	200	1,02	1,36	0	0	21,8	29,02	87,2	116	107
Хлеб	40	48	2,8	3,36	0,4	0,48	18,1	21,69	89	107	183
Итого за обед	570	711	10,6	13,77	4,69	6,7	51,3	66,05	289	378	
Полдник											
Кефир	140	154	4,06	4,47	3,5	3,85	5,6	6,16	74,2	81,6	98
Булка	30	30	2,4	2,4	0,84	0,84	16,6	16,62	85,2	85,2	180
Чай (диета)	0	200	0	0,12	0	0	0	1,8	0	2,54	120
Итого за полдник	170	384	6,46	6,99	4,34	4,69	22,2	24,58	159	169	
Ужин 1											
Запеканка рыбная	65	75	19,9	23	23,03	26,6	3,53	4,07	125	145	37
Салат из свеклы	60	70	0,34	0,4	2,03	2,37	3,83	4,47	35,7	41,6	136
Чай	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	1,9	2,54	120
Булка	30	30	2,4	2,4	0,84	0,84	16,6	16,62	85,2	85,2	180
Итого за ужин 1	305	375	22,8	25,92	25,9	29,8	25,3	26,96	248	274	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1516	2510	53,3	68,52	51,27	64,3	149	200	1069	1402	

Исполнитель: И. Б. Городова (Городова И. Б.)