

заведующий: (Люпина Ю. Ф.)

12.03.2025

Меню на 12.03.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецепт
	Ясли	Сад	Ясл	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Пудинг творожный	110	123	6,2	6,9	11,6	13	15,56	17,4	112	126	90
Соус сметанный	20	30	0,5	0,8	3	4,5	0,72	1,08	32,4	49	140
Каша гречневая с сахаром (диета)	140	0	3,9	0	2,07	0	12,84	0	85,7	0	70
Какао на молоке	150	200	3,8	5,1	4,8	6,4	10,05	13,4	68,3	91	118
Бутерброд с маслом, сыром	0	50	0	6,4	0	8,13	0	18,6	0	173	182
Чай (диета)	150	0	0,1	0	0	0	1,35	0	1,9	0	120
Бутерброд с маслом, сыром	45	0	5,8	0	7,32	0	16,78	0	156	0	182
Итого за завтрак 1	615	403	20	19	28,8	32	57,3	50,5	456	438	
Завтрак 2											
Яблоко	130	150	0,3	0,3	0,39	0,45	10,4	12	48,1	56	179
Итого за завтрак 2	130	150	0,3	0,3	0,39	0,45	10,4	12	48,1	56	
Обед											
Лук репчатый	0	10	0	0,1	0	0,5	0	0,17	0	5,5	122
Свекольник со сметаной на м/б	150	200	1,4	1,9	3,6	4,8	9,26	12,3	77,3	103	173
Биточки мясные	60	65	11	12	7,36	7,97	3,26	3,53	138	149	26
Картофельное пюре	150	164	2,7	3	6,7	7,33	18,77	20,5	139	153	62
Салат из квашеной капусты и лука	45	52	0,3	0,3	1,82	2,1	1,91	2,21	24	28	124
Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0,5	0	0	20,9	27,9	80,8	108	103
Хлеб	40	52	2,8	3,6	0,4	0,52	18,07	23,5	89	116	183
Итого за обед	595	743	18	21	19,9	23,2	72,16	90,1	548	661	
Полдник											
Кефир	140	180	4,1	5,2	3,5	4,5	5,6	7,2	74,2	95	98
Чай (диета)	150	0	0,1	0	0	0	1,35	0	45,1	0	121
Плюшка	60	60	4,2	4,2	1,57	1,57	24,95	25	131	131	46
Итого за полдник	350	240	8,4	9,5	5,07	6,07	31,9	32,2	250	226	
Ужин 1											
Каша рисовая молочная	150	200	11	15	12	16	53,25	71	366	488	81
Каша рисовая с сахаром (диета)	140	0	1,5	0	5,3	0	11,2	0	5,54	0	82
Чай	150	200	0,1	0,1	0	0	1,35	1,8	45,1	60	121
Булка	30	35	2,4	2,8	0,84	0,98	16,62	19,4	85,2	99	180
Итого за ужин 1	470	435	15	18	18,1	17	82,42	92,2	502	648	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	2160	1971	62	68	72,3	78,8	254,2	277	1804	###	

Исполнитель: (Городова И. Б.)