

заведующий

УТВЕРЖДАЮ

(Люпина Ю. Ф.)

13.02.2025

Меню на 13.02.2025

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											
Каша манная молочная	150	200	5,37	7,16	4,74	6,32	15,3	20,3	131	174	56
Макароны отварные с маслом, сахаром (диета)	0	160	0	3,5	0	3,2	0	0,7	0	128	58
Яйцо вареное	1	1	0,05	0,05	0,06	0,06	0,03	0,03	0,88	0,88	88
Какао на молоке	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	35	35	1,71	1,71	1,86	1,86	15,8	15,8	80,5	80,5	181
Итого за завтрак 1	336	796	11	17,64	11,5	17,8	41,1	52,1	280	477	
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 гречневый на к/б	150	200	1,39	1,86	4,65	6,2	9,26	12,3	84,4	112	143
Котлета куриная	65	75	10,3	11,93	10,9	12,6	3,55	4,1	168	194	1
Капуста тушеная	150	164	5,84	6,38	7,19	7,86	27	29,5	113	123	64
Компот из сухофруктов	150	200	0,41	0,54	0	0	20,9	27,9	80,8	108	103
Хлеб	40	51	2,8	3,57	0,4	0,51	18,1	23	89	113	183
Итого за обед	555	700	20,8	24,35	23,2	27,7	78,8	97	535	656	
Полдник											
Кефир	140	165	4,06	4,78	3,5	4,13	5,6	6,6	74,2	87,5	98
Чай (диета)	0	200	0	0,12	0	0	0	1,8	0	2,54	120
Печенье	25	30	0	0	0	0	0	0	0	0	111
Итого за полдник	165	395	4,06	4,9	3,5	4,13	5,6	8,4	74,2	90	
Ужин 1											
Сельдь	40	49	9,63	11,8	5,13	6,28	2,16	2,65	94,1	115	22
Картофельное пюре	150	164	2,74	3	6,7	7,33	18,8	20,5	139	153	62
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	16,6	85,2	85,2	180
Итого за ужин 1	370	443	14,9	17,32	12,7	14,5	38,9	41,6	321	355	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1556	2564	50,9	64,48	51,2	64,5	175	209	1258	1627	

Исполнитель: _____ (Городова И. Б.)