

заведующий

УТВЕРЖДАЮ

(Люпина Ю. Ф.)

13.03.2025

Меню на 13.03.2025

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											
Каша манная молочная	150	200	5,37	7,16	4,74	6,32	15,3	20,3	131	174	56
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	0	5,1	0	6,4	0	13,4	0	91	118
Макароны отварные с маслом, сахаром(диета)	140	0	3,06	0	2,8	0	0,61	0	112	0	58
Бутерброд с маслом	35	35	0	1,71	0	1,86	0	15,8	0	80,5	181
Чай(диета)	150	0	0,09	0	0	0	1,35	0	1,9	0	120
Итого за завтрак 1	626	436	14,1	14,02	14,26	14,6	43,1	49,6	394	346	
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"(сад)	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
Домашняя лапша на курином	150	200	1,33	1,77	3,49	4,66	12,6	16,8	61,4	81,8	158
Котлета куриная	65	75	10,3	11,93	10,94	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	46	2,8	3,22	0,4	0,46	18,1	20,8	89	102	183
Итого за обед	555	695	20,7	23,91	22,02	26,1	82,1	99,2	512	615	
Полдник											
Кефир	135	164	3,92	4,76	3,37	4,1	5,4	6,56	71,5	86,9	98
Чай (диета)	150	0	0,09	0	0	0	1,35	0	1,9	0	120
Печенье	25	25	0	0	0	0	0	0	0	0	111
Итого за полдник	310	189	4,01	4,76	3,37	4,1	6,75	6,56	73,5	86,9	
Ужин 1											
Салат из квашеной капусты и лука (ясли)	59	0	0,39	0	2,39	0	2,51	0	31,4	0	124
Сельдь (сад)	0	45	0	10,84	0	5,77	0	2,43	0	106	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	389	439	5,62	16,36	9,93	13,9	39,3	41,4	258	346	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	2010	1989	44,7	59,31	49,98	59,2	182	207	1285	1442	

Исполнитель: _____ (Городова И. Б.)