

УТВЕРЖДАЮ
заведующий (Люлина Ю. Ф.)
14.02.2025

Меню на 14.02.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецепт
	Ясли	Сад	Ясл	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясл	Сад	
Завтрак 1											
Пудинг творожный	110	123	6,2	6,92	11,63	13	15,6	17,4	112	126	90
Соус сметанный	20	30	0,5	0,78	2,99	4,49	0,72	1,08	14,8	22,2	141
Какао на молоке	150	200	3,8	5,1	4,8	6,4	10,1	13,4	80,3	107	116
Чай (диета)	0	200	0	0,12	0	0	0	1,8	0	2,54	120
Бутерброд с маслом	30	38	1,5	1,86	1,59	2,02	13,5	17,2	69	87,4	181
Итого за завтрак 1	310	591	12	14,8	21,01	25,9	39,9	50,8	276	345	
Завтрак 2											
Сок	150	200	1	1,35	0	0	13,6	18,2	57	76	109
Итого за завтрак 2	150	200	1	1,35	0	0	13,6	18,2	57	76	
Обед											
Лук репчатый	0	10	0	0,07	0	0,5	0	0,17	0	5,49	122
Щи из квашеной капусты на м/б со сметаной	150	200	1,4	1,86	4,65	6,2	9,26	12,3	84,4	112	169
Суфле мясное	140	156	34	38	18,15	20,2	7,64	8,51	142	158	23
Картофель тушеный с мясом (диета)	0	243	0	0	0	0	0	0	0	0	35
Помидор соленый	30	40	0,2	0,24	0	0	0,33	0,44	2,1	2,8	128
Компот из сухофруктов	150	200	0,4	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	510	900	39	44,3	23,2	27,4	56,2	72,4	398	500	
Полдник											
Кефир	145	165	4,2	4,78	3,63	4,13	5,8	6,6	76,8	87,5	98
Чай (диета)	0	200	0	0,12	0	0	0	1,8	0	2,54	120
Булка с повидлом	45	54	3,6	4,32	1,26	1,51	24,9	29,9	128	153	180
Итого за полдник	190	419	7,8	9,23	4,89	5,63	30,7	38,3	205	243	
Ужин 1											
Каша пшеничная молочная	150	200	5,2	6,89	4,51	6,01	16,5	22	131	175	78
Каша пшеничная с маслом, сахаром (диета)	0	160	0	4,43	0	2,16	0	18,8	0	113	72
Чай	150	200	0,1	0,12	0	0	1,35	1,8	1,9	2,54	120
Булка	34	34	2,7	2,72	0,95	0,95	18,8	18,8	96,5	96,5	180
Итого за ужин 1	334	594	8	14,2	5,46	9,12	36,7	61,5	230	387	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1494	2704	68	83,8	54,56	68,1	177	241	1166	1551	

Исполнитель: _____ (Городова И. Б.)