

УТВЕРЖДАЮ
заведующий (Люлина Ю. Ф.)
14.03.2025

Меню на 14.03.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецептур
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Сырники	120	133	6,7	7,43	12,6	13,95	16,84	18,67	218,4	242	87
Соус сметанный	20	30	0,52	0,78	2,99	4,49	0,72	1,08	14,82	22,2	141
Каша гречневая с сахаром (диета)	140	0	3,9	0	2,07	0	12,84	0	85,66	0	70
Кофейный напиток с молоком	150	200	3,82	5,1	4,8	6,4	10,05	13,4	80,25	107	116
Чай (диета)	150	0	0,09	0	0	0	1,35	0	1,9	0	120
Бутерброд с маслом	35	35	1,71	1,71	1,86	1,86	15,8	15,8	80,46	80,5	181
Итого за завтрак 1	615	398	16,8	15	24,3	26,7	57,6	48,95	481,5	452	
Завтрак 2											
Кисель из сока	150	200	1,02	1,36	0	0	21,76	29,02	87,15	116	107
Итого за завтрак 2	150	200	1,02	1,36	0	0	21,76	29,02	87,15	116	
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	1,39	1,86	4,65	6,2	9,26	12,34	84,36	112	169
Щи из квашеной капусты на м/б (диета)	150	0	1,39	0	4,65	0	9,26	0	84,36	0	170
Суфле мясное	140	156	0	38	0	20,23	0	8,51	0	158	23
Картофель тушеный с мясом (диета)	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	35
Помидор соленый	30	36	0	0,22	0	0	0	0,4	0	2,52	128
Компот из сухофруктов	150	200	0	0,54	0	0	0	27,86	0	108	103
Хлеб	40	48	2,8	0	0,4	0	18,07	0	89	0	183
Итого за обед	860	650	40,3	44	27,9	27,41	65,45	70,97	482,4	493	
Полдник											
Кефир	140	169	4,06	4,9	3,5	4,22	5,6	6,76	74,19	89,6	98
Чай (диета)	150	0	0,09	0	0	0	1,35	0	1,9	0	120
Булка	40	50	3,2	4	1,12	1,4	22,16	27,7	113,6	142	180
Итого за полдник	330	219	7,35	8,9	4,62	5,62	29,11	34,46	189,7	232	
Ужин 1											
Каша пшенная молочная	150	200	5,17	6,89	4,51	6,01	16,51	22,01	131,3	175	78
Каша пшенная с сахаром (диета)	140	0	3,75	0	1,92	0	15,96	0	96,46	0	80
Чай	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	1,9	2,54	120
Булка	25	25	2	2	0,7	0,7	13,85	13,85	70,98	71	180
Итого за ужин 1	465	425	11	9,01	7,13	6,71	47,67	37,66	300,6	249	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	2420	1892	76,4	78,3	63,9	66,44	221,6	221,1	1541	1541	

Исполнитель: _____ (Городова И. Б.)