

УТВЕРЖДАЮ
 вводящий (Люлина Ю. Ф.)

15.01.2025

Меню на 15.01.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы		Энц, ккал		№ рецепт
	Ясли	Сад	Ясл	Сад	Ясли	Сад	Ясл	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Пудинг творожный	110	123	6,19	6,92	11,6	13	15,6	17	112	125,5	90
Соус сметанный	20	30	0,52	0,78	3	4,5	0,72	1,1	32,4	48,6	140
Каша пшенная с сахаром (диета)	140	160	3,75	4,29	1,92	2,19	16,1	18	96,5	110,2	76
Кофейный напиток с молоком	150	200	3,82	5,1	4,8	6,4	10,1	13	68,3	91	118
Чай (диета)	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	1,9	2,54	120
Бутерброд с маслом, сыром	40	48	5,15	6,18	6,51	7,81	14,9	18	138	166,1	182
Итого за завтрак 1	610	761	19,5	23,4	27,9	33,9	58,6	70	450	544	
Завтрак 2											
Сок	120	150	0,82	1,02	0	0	10,9	14	45,6	57	109
Итого за завтрак 2	120	150	0,82	1,02	0	0	10,9	14	45,6	57	
Обед											
Лук репчатый	0	10	0	0,07	0	0,5	0	0,2	0	5,49	122
Свекольник со сметаной на м/б	150	200	1,39	1,86	3,6	4,8	9,26	12	77,3	103	173
Свекольник на м/б диета	150	200	1,39	1,86	3,6	4,8	9,26	12	77,3	103	173
Гуляш	100	117	20,7	24,2	34,3	40,1	9,54	11	169	197,9	27
Картофельное пюре	150	164	2,74	3	6,7	7,33	18,8	21	139	152,5	62
Салат из белокочанной капусты с морковью	50	60	0,33	0,4	2,02	2,42	2,12	2,6	26,7	31,98	123
Компот из сухофруктов	150	200	0,41	0,54	0	0	20,9	28	80,8	107,7	103
Хлеб	40	47	2,8	3,29	0,4	0,47	18,1	21	89	104,6	183
Итого за обед	790	998	29,8	35,2	50,6	60,4	87,9	108	660	806,1	
Полдник											
Кефир	140	170	4,06	4,93	3,5	4,25	5,6	6,8	74,2	90,1	98
Чай (диета)	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	45,1	60,16	121
Плюшка	60	60	4,23	4,23	1,57	1,57	25	25	131	130,7	46
Итого за полдник	350	430	8,38	9,28	5,07	5,82	31,9	34	250	281	
Ужин 1											
Каша рисовая молочная	150	200	11,3	15	12	16	53,3	71	366	488	81
Каша рисовая с сахаром (диета)	140	160	1,46	1,67	5,3	6,06	11,2	13	5,54	6,33	82
Чай	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	45,1	60,16	121
Булка	25	30	2	2,4	0,7	0,84	13,9	17	71	85,18	180
Итого за ужин 1	465	590	14,8	19,2	18	22,9	79,7	102	488	639,7	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	2335	2929	73,3	88,1	101	123	269	328	1892	2328	

Исполнитель: ИИ (Городова И. Б.)