

УТВЕРЖДАЮ
 вводящий (Люлина Ю. Ф.)
 16.01.2025

Меню на 16.01.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецепту
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясл	Сад	
Завтрак 1											
Яйцо вареное	1	1	0,05	0,1	0,06	0,06	0,03	0,03	0,88	0,88	88
Каша пшеничная молочная	150	200	5,37	7,2	4,74	6,32	15,3	20,3	131	174	56
Каша пшеничная с сахаром (диета)	140	160	3,88	4,4	1,89	2,16	16,5	18,8	98,6	113	72
Кофейный напиток с молоком	150	200	3,82	5,1	4,8	6,4	10,1	13,4	68,3	91	118
Чай (диета)	150	200	0,09	0,1	0	0	1,35	1,8	1,9	2,54	120
Бутерброд с маслом	35	35	1,71	1,7	1,86	1,86	15,8	15,8	80,5	80,5	181
Итого за завтрак 1	626	796	14,9	19	13,4	16,8	59	70,2	381	462	
Завтрак 2											
Напиток витаминный "Витошка"	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	105
Яблоко	100	0	0,2	0	0,3	0	8	0	37	0	179
Итого за завтрак 2	100	100	0,2	0	0,3	0	8	0	37	0	
Обед											
Домашняя лапша на курином бульоне	150	200	1,33	1,8	3,49	4,66	12,6	16,8	61,4	81,8	158
Котлета куриная	70	75	11,1	12	11,8	12,6	3,83	4,1	181	194	1
Калуста тушеная	150	164	5,84	6,4	7,19	7,86	27	29,5	113	123	64
Компот из сухофруктов	150	200	0,41	0,5	0	0	20,9	27,9	80,8	108	103
Хлеб	40	47	2,8	3,3	0,4	0,47	18,1	21,2	89	105	183
Итого за обед	560	686	21,5	24	22,9	25,6	82,4	99,5	525	611	
Полдник											
Кефир	140	167	4,06	4,8	3,5	4,17	5,6	6,68	74,2	88,5	98
Чай (диета)	150	200	0,09	0,1	0	0	1,35	1,8	1,9	2,54	120
Пряник	35	40	0	0	0	0	0	0	0	0	114
Итого за полдник	325	407	4,15	5	3,5	4,17	6,95	8,48	76,1	91,1	
Ужин 1											
Тефтели рыбные в томатном соусе	70	75	21,5	23	24,8	26,6	3,8	4,07	135	145	37
Свекольно-морковная икра	60	80	3,19	4,3	14	18,6	15,7	21	96	128	67
Чай	150	200	0,09	0,1	0	0	1,35	1,8	1,9	2,54	120
Булка	25	30	2	2,4	0,7	0,84	13,9	16,6	71	85,2	180
Итого за ужин 1	305	385	26,7	30	39,5	46	34,7	43,5	304	360	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1916	2374	67,5	77	79,5	92,6	191	222	1322	1524	

Исполнитель: Игорь (Городова И. Б.)