

УТВЕРЖДАЮ
 заведующий (Люлина Ю. Ф.)

17.01.2025

Меню на 17.01.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энц, ккал		№ рецепту
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Сырники	110	122	6,15	6,82	11,54	12,8	15,44	17,1	200	222	87
Соус сметанный	20	30	0,52	0,78	2,99	4,49	0,72	1,06	14,8	22,2	141
Макароньы отварные с сахаром (диета)	140	160	3,06	3,5	2,8	3,2	0,61	0,7	112	128	58
Кофейный напиток на молоке	150	200	3,82	5,1	4,8	6,4	10,05	13,4	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	30	35	1,47	1,71	1,59	1,86	13,54	15,8	69	80,5	181
Итого за завтрак 1	600	747	15,1	18	23,73	28,8	41,72	49,9	466	546	
Завтрак 2											
Кисель из сока	150	200	1,02	1,36	0	0	21,76	29	87,2	116	107
Итого за завтрак 2	150	200	1,02	1,36	0	0	21,76	29	87,2	116	
Обед											
Суп гречневый на м/б	150	200	1,39	1,86	4,65	6,2	9,26	12,3	84,4	112	143
Суфле мясное	140	156	34,1	38	18,15	20,2	7,64	8,51	142	158	23
Картофель тушеный с мясом (диета)	180	217	0	0	0	0	0	0	0	0	35
Салат из белокочанной капусты с морковью	50	60	0,33	0,4	2,02	2,42	2,12	2,55	26,7	32	123
Компот из сухофруктов	150	200	0,41	0,54	0	0	20,9	27,9	80,8	108	103
Хлеб	40	48	2,8	3,36	0,4	0,48	18,07	21,7	89	107	183
Итого за обед	710	881	39	44,1	25,22	29,3	57,99	73	423	517	
Полдник											
Кефир	140	167	4,06	4,84	3,5	4,17	5,6	6,68	74,2	88,5	98
Чай (диета)	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	1,9	2,54	120
Ватрушка с повидлом	70	70	8,86	8,86	15,2	15,2	24,5	24,5	181	181	42
Итого за полдник	360	437	13	13,8	18,7	19,4	31,45	33	257	272	
Ужин 1											
Каша пшениная молочная	150	200	5,17	6,89	4,51	6,01	16,51	22	131	175	78
Каша пшениная с сахаром (диета)	140	160	3,75	4,29	1,92	2,19	16,05	18,3	96,5	110	76
Чай с молоком	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	1,9	2,54	120
Чай (диета)	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	1,9	2,54	120
Булка	25	30	2	2,4	0,7	0,84	13,85	16,6	71	85,2	180
Итого за ужин 1	615	790	11,1	13,8	7,12	9,04	49,1	60,6	303	376	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	2435	3055	79,3	91,2	74,77	86,5	202	245	1535	1827	

Исполнитель: _____ (Городова И. Б.)