УТВЕРЖДАЮ

заведующий _____(Люлина Ю. Ф.)

17.03.2025

Меню на 17.03.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецепт
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Каша гречневая с маслом, сахаром	140	160	6,25	7,14	3,32	3,79	20,5	23,5	137	157	71
Кофейный напиток	150	200	3,82	5,1	4,8	6,4	10,1	13,4	68,3	91	117
Вафли (сад)	0	25	0	0	0	0	0	0	0	0	113
Печенье (ясли)	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	113
Итого за завтрак 1	315	385	10,1	12,2	8,12	10,19	30,6	36,9	205	248	
Завтрак 2											
Яблоко	130	150	0,26	0,3	0,39	0,45	10,4	12	48,1	55,5	179
Итого за завтрак 2	130	150	0,26	0,3	0,39	0,45	10,4	12	48,1	55,5	
Обед											
Лук репчатый	0	10	0	0,07	0	0,5	0	0,17	0	5,49	122
Суп рисовый	150	200	0	1,86	0	6,2	0	12,3	0	112	163
Оладьи печеночные	65	78	10,2	12,3	4,97	5,97	1,62	1,94	99,5	119	38
Макароны отварные	140	154	5,78	6,36	5,54	6,1	36,9	40,6	130	143	57
Салат из квашеной капусты и лука	40	50	0,26	0,33	1,62	2,02	1,7	2,13	21,3	26,7	124
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	18,1	21,7	89	107	183
Итого за обед	585	740	20,9	24,8	17,19	21,27	88,5	107	505	621	
Полдник											
Какао на молоке	150	200	3,82	5,1	4,8	6,4	10,1	13,4	80,3	107	116
Чай (диета)	150	0	0,09	0	0	0	1,35	0	1,9	0	120
Плюшка	60	60	4,23	4,23	1,57	1,57	25	25	131	131	46
Итого за полдник	360	260	8,14	9,33	6,37	7,97	36,4	38,4	213	238	
Ужин 1											
Овощное рагу	160	180	1,68	1,89	5,31	5,97	14	15,8	111	124	65
Яйцо вареное	1	1	0,05	0,05	0,06	0,06	0,03	0,03	0,88	0,88	88
Чай	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	45,1	60,2	121
Булка	25	30	2	2,4	0,7	0,84	13,9	16,6	71	85,2	180
Итого за ужин 1	336	411	3,82	4,46	6,07	6,87	29,3	34,2	228	271	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1726	1946	43,2	51,1	38,13	46,75	195	228	1199	1433	

Исполнитель: _____(Городова И. Б.)