

заведующий (Люлина Ю. Ф.)

18.03.2025

Меню на 18.03.2025

УТВЕРЖДАЮ

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецепту
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Каша пшенная молочная	150	200	5,3	7,07	4,88	6,5	17,24	22,99	131	175	77
Каша пшенная с сахаром (диета)	140	0	3,75	0	1,92	0	16,05	0	96,5	0	76
Яйцо вареное	1	1	0,05	0,05	0,06	0,06	0,03	0,03	0,88	0,88	88
Кофейный напиток с молоком	150	200	3,82	5,1	4,8	6,4	10,05	13,4	68,3	91	117
Чай (диета)	150	0	0,09	0	0	0	1,35	0	1,9	0	120
Бутерброд с маслом, сыром	40	48	5,15	6,18	6,51	7,81	14,92	17,9	138	166,1	182
Итого за завтрак 1	631	449	18,2	18,4	18,16	20,77	59,64	54,32	437	433	
Завтрак 2											
Напиток витаминный "Витошка"	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	105
Яблоко	130	130	0,26	0,26	0,39	0,39	10,4	10,4	48,1	48,1	179
Итого за завтрак 2	130	230	0,26	0,26	0,39	0,39	10,4	10,4	48,1	48,1	
Обед											
Лук репчатый	0	10	0	0,07	0	0,5	0	0,17	0	5,49	122
Щи со сметаной на м/б	150	200	1,19	1,58	3,26	4,35	4,18	5,58	57,8	77	172
Щи на м/б (диета)	150	0	1,39	0	4,65	0	9,26	0	84,4	0	171
Плов с мясом	200	215	20,5	22	13,4	14,41	39,8	42,79	371	399,2	13
Огурец соленый	30	30	0,18	0,18	0	0	0,33	0,33	2,1	2,1	126
Сок	150	200	1,01	1,35	0	0	13,64	18,18	57	76	109
Хлеб	40	48	2,8	3,36	0,4	0,48	18,07	21,69	89	106,8	183
Итого за обед	720	703	27	28,5	21,71	19,74	85,28	88,74	662	666,6	
Полдник											
Кефир	140	165	4,06	4,78	3,5	4,12	5,6	6,6	74,2	87,45	98
Чай (диета)	150	0	0,09	0	0	0	1,35	0	1,9	0	120
Булка	30	30	2,4	2,4	0,84	0,84	16,62	16,62	85,2	85,18	180
Итого за полдник	320	195	6,55	7,18	4,34	4,96	23,57	23,22	161	172,6	
Ужин 1											
Котлета рыбная	65	75	19,9	23	23,03	26,57	3,53	4,07	125	144,7	37
Свекольно-морковная икра	70	80	3,72	4,25	16,27	18,6	18,36	20,98	112	128,1	67
Чай	150	200	0,09	0,12							

Исполнитель: Городова И. Б. (Городова И. Б.)