

УТВЕРЖДАЮ
заведующий (Люпина Ю. Ф.)
19.02.2025

Меню на 19.02.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/д, ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясл	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Запеканка творожно-морковная	110	123	6,19	6,92	12	13	15,56	17,4	112,3	125,5	90
Соус сметанный	20	30	0,52	0,78	3	4,5	0,72	1,08	32,4	48,6	140
Какао на молоке	150	200	3,82	5,1	4,8	6,4	10,05	13,4	68,25	91	117
Бутерброд с маслом, сыром	40	45	1,96	2,2	2,1	2,39	18,05	20,31	91,95	103,5	181
Итого за завтрак 1	320	398	12,5	15	22	26,3	44,38	52,19	304,9	368,6	
Завтрак 2											
Сок	100	130	0,68	0,88	0	0	9,09	11,82	38	49,4	109
Яблоко	100	130	0,2	0,26	0,3	0,39	8	10,4	37	48,1	179
Итого за завтрак 2	200	260	0,88	1,14	0,3	0,39	17,09	22,22	75	97,5	
Обед											
Лук репчатый	0	10	0	0,07	0	0,5	0	0,17	0	5,49	122
Суп гороховый на м/б	150	200	4,38	5,84	3,5	4,66	12,6	16,8	111,2	148,3	151
Биточки мясные	60	65	11,5	12,4	8,5	9,24	3,26	3,53	168,9	183	36
Капуста тушеная	150	164	5,84	6,38	7,2	7,86	26,98	29,5	112,6	123,2	64
Компот из сухофруктов	150	200	0,41	0,54	0	0	20,9	27,86	80,77	107,7	103
Хлеб	40	48	2,8	3,36	0,4	0,48	18,07	21,69	89	106,8	183
Итого за обед	550	687	24,9	28,6	20	22,7	81,81	99,55	562,5	674,4	
Полдник											
Кефир	145	165	4,21	4,78	3,6	4,13	5,8	6,6	76,84	87,45	98
Булочка сдобная	60	60	4,23	4,23	1,6	1,57	24,95	24,95	185,2	185,2	41
Итого за полдник	205	225	8,44	9,01	5,2	5,7	30,75	31,55	262	272,7	
Ужин 1											
Каша гречневая молочная	150	200	7,48	9,98	9,8	13	35,31	47,08	273	364	51
Чай	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	45,12	60,16	121
Булка	30	30	2,4	2,4	0,8	0,84	16,62	16,62	85,18	85,18	180
Итого за ужин 1	330	430	9,97	12,5	11	13,9	53,28	65,5	403,3	509,3	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1605	2000	56,7	66,3	57	69	227,31	271	1608	1922	

Исполнитель: _____ (Городова И. Б.)