

УТВЕРЖДАЮ
заведующий (Люлина Ю. Ф.)
19.03.2025

Меню на 19.03.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецеп
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Пудинг творожный	100	112	5,62	6,3	10,57	11,84	14,14	15,84	102	114,3	90
Соус сметанный	20	30	0,52	0,78	3	4,5	0,72	1,08	32,4	48,6	140
Какао на молоке	0	200	0	5,1	0	6,4	0	13,4	0	107	116
Каша рисовая с сахаром (диета)	140	0	1,46	0	5,3	0	11,2	0	5,54	0	82
Какао на молоке	150	0	3,82	0	4,8	0	10,05	0	80,3	0	116
Чай (диета)	150	0	0,09	0	0	0	1,35	0	1,9	0	120
Бутерброд с маслом, сыром	40	49	1,95	2,39	2,12	2,6	18,06	22,12	92	112,6	181
Итого за завтрак 1	600	391	13,47	14,57	25,79	25,34	55,52	52,44	314	382,5	
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	3,49	4,66	12,6	16,8	111	148,3	151
Биточки мясные	60	65	11,48	12,44	8,53	9,24	3,26	3,53	169	183	36
Калуста тушеная	150	164	5,84	6,38	7,19	7,86	26,98	29,5	113	123,2	64
Компот из сухофруктов	150	200	0,41	0,54	0	0	20,9	27,86	80,8	107,7	103
Хлеб	40	51	2,8	3,57	0,4	0,51	18,07	23,04	89	113,5	183
Итого за обед	550	690	24,9	28,84	19,61	22,77	81,8	100,9	563	681,1	
Полдник											
Кефир	140	178	4,06	5,16	3,5	4,45	5,6	7,12	74,2	94,33	98
Чай (диета)	150	0	0,09	0	0	0	1,35	0	1,9	0	120
Булочка сдобная	60	69	4,23	4,86	1,57	1,81	24,95	28,69	185	213	41
Итого за полдник	350	247	8,37	10,02	5,07	6,26	31,9	35,81	261	307,3	
Ужин 1											
Каша гречневая молочная	150	200	7,48	9,98	9,77	13,02	35,31	47,08	273	364	51
Каша гречневая с сахаром (диета)	140	0	3,9	0	2,07	0	12,84	0	85,7	0	70
Чай	0	200	0	0,12	0	0	0	1,8	0	60,16	121
Булка	0	30	0	2,4	0	0,84	0	16,62	0	85,18	180
Чай	150	0	0,09	0	0	0	1,35	0	45,1	0	121
Булка	30	0	2,4	0	0,84	0	16,62	0	85,2	0	180
Итого за ужин 1	470	430	13,88	12,5	12,68	13,86	66,12	65,5	489	509,3	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	2170	2018	61,5	67,07	63,46	68,62	252,4	276,87	1702	1978	

Исполнитель: И. Б. (Городова И. Б.)