УТВЕРЖДАЮ

заведующий _____(Люлина Ю. Ф.)

20.01.2025

Меню на 20.01.2025

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 пшеничная с маслом, сахаром	140	160	6,25	7,14	3,32	3,79	20,54	23,47	137,1	157	71
Кофейный напиток	150	200	3,82	5,1	4,8	6,4	10,05	13,4	68,25	91	118
Печенье	25	25	0	0	0	0	0	0	0	0	111
Итого за завтрак 1	315	385	10,1	12,2	8,12	10,2	30,59	36,87	205,3	248	
Завтрак 2											
Яблоко	100	130	0,2	0,26	0,3	0,39	8	10,4	37	48,1	179
Итого за завтрак 2	100	130	0,2	0,26	0,3	0,39	8	10,4	37	48,1	
Обед											
Лук репчатый	0	10	0	0,07	0	0,5	0	0,17	0	5,49	122
Рассольник с перловой крупой на м/б (сад)	0	200	0	1,86	0	6,2	0	12,34	0	112	167
Суп рисовый на м/б (ясли)	150	0	1,4	0	4,65	0	9,26	0	84,36	0	163
Оладьи печеночные	70	78	11	12,3	5,36	5,97	1,74	1,94	107,1	119	38
Макароны отварные	140	154	5,78	6,36	5,54	6,1	36,93	40,63	129,8	143	57
Помидор соленый	30	36	0,18	0,22	0	0	0,33	0,4	2,1	2,52	128
Компот из сухофруктов	150	200	0,41	0,54	0	0	20,9	27,86	80,77	108	103
Хлеб	40	48	2,8	3,36	0,4	0,48	18,07	21,69	89	107	183
Итого за обед	580	726	21,6	24,7	16	19,3	87,24	105	493,1	597	
Полдник											
Молоко кипяченое	150	185	3,75	4,62	4,23	5,22	7,1	8,76	77,98	96,2	102
Чай (диета)	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	1,9	2,54	120
Плюшка	60	60	4,23	4,23	1,57	1,57	24,95	24,95	130,7	131	46
Итого за полдник	360	445	8,07	8,97	5,8	6,79	33,4	35,51	210,6	229	
Ужин 1											
Овощное рагу	160	180	1,68	1,89	5,31	5,97	14,02	15,77	110,6	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	45,12	60,2	121
Булка	25	30	2	2,4	0,7	0,84	13,85	16,62	70,98	85,2	180
Итого за ужин 1	336	411	3,82	4,46	6,07	6,87	29,25	34,22	227,6	271	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1691	2097	43,8	50,6	36,2	43,5	188,5	222	1174	1393	

Исполнитель: _____(Городова И. Б.)