

УТВЕРЖДАЮ
заведующий _____ (Люпина Ю. Ф.)
20.02.2025

Меню на 20.02.2025

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 молочная	150	200	5,37	7,16	4,74	6,32	15,3	20,3	131	174	56
Кофейный напиток с молоком	150	200	3,82	5,1	4,8	6,4	10,1	13,4	68,3	91	118
Бутерброд с маслом	35	35	1,71	1,71	1,86	1,86	15,8	15,8	80,5	80,5	181
Итого за завтрак 1	335	435	10,9	14	11,4	14,58	41,1	49,5	279	345	
Завтрак 2											
Напиток витаминный "Витошка"	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	105
Яблоко	130	150	0,26	0,3	0,39	0,45	10,4	12	48,1	55,5	179
Итого за завтрак 2	130	250	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
Домашняя лапша на курином бульоне	150	200	1,33	1,77	3,49	4,66	12,6	16,8	61,4	81,8	158
Котлета куриная	65	75	10,3	11,9	10,9	12,62	3,55	4,1	168	194	1
Горошница	140	149	6,92	7,37	5,51	5,86	19,1	20,4	146	155	69
Салат из квашеной капусты и лука	45	54	0,29	0,35	1,82	2,18	1,92	2,3	24	28,8	124
Компот из сухофруктов	150	200	0,41	0,54	0	0	20,9	27,9	80,8	108	103
Хлеб	40	47	2,8	3,29	0,4	0,47	18,1	21,2	89	105	183
Итого за обед	590	735	22,1	25,3	22,2	26,29	76,2	92,8	569	677	
Полдник											
Кефир	140	165	4,06	4,78	3,5	4,13	5,6	6,6	74,2	87,5	98
Пряник	35	35	0	0	0	0	0	0	0	0	114
Вафли	0	35	0	0	0	0	0	0	0	0	113
Итого за полдник	175	235	4,06	4,78	3,5	4,13	5,6	6,6	74,2	87,5	
Ужин 1											
Суфле рыбное под сыром	130	156	31,7	38	16,9	20,23	7,09	8,51	132	158	23
Салат из свеклы	70	80	0,4	0,46	2,37	2,71	4,47	5,11	41,6	47,6	136
Чай	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	1,9	2,54	120
Булка	30	30	2,4	2,4	0,84	0,84	16,6	16,6	85,2	85,2	180
Итого за ужин 1	380	466	34,5	41	20,1	23,78	29,5	32	260	293	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1610	2121	71,9	85,3	57,5	69,22	163	193	1231	1459	

Исполнитель: _____ (Городова И. Б.)