

УТВЕРЖДАЮ
заведующий (Люлина Ю. Ф.)

20.03.2025

Меню на 20.03.2025

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											
Каша гречневая молочная	140	200	6,99	9,98	9,11	13,02	32,96	47,08	255	364	51
Каша гречневая с сахаром	140	0	3,9	0	2,07	0	12,84	0	85,7	0	70
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	1,91	0	120
Бутерброд с маслом	35	0	1,71	0	1,86	0	15,8	0	80,5	0	181
Бутерброд с маслом	0	35	0	1,71	0	1,86	0	15,8	0	80,46	181
Итого за завтрак 1	615	435	16,51	16,8	17,8	21,28	73	76,28	491	535,46	
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											
Суп с клецками на к/б	150	200	4,38	5,84	3,49	4,66	12,6	16,8	111	148,26	160
Горошница	140	149	6,92	7,37	5,51	5,86	19,12	20,35	146	155,05	69
Котлета куриная	65	75	10,34	11,9	10,9	12,62	3,55	4,1	168	194	1
Компот из сухофруктов	150	200	0,41	0,54	0	0	20,9	27,86	80,8	107,7	103
Хлеб	40	52	2,8	3,64	0,4	0,52	18,07	23,49	89	115,7	183
Итого за обед	545	676	24,85	29,3	20,3	23,66	74,24	92,6	595	720,71	
Полдник											
Кефир	140	0	4,06	0	3,5	0	5,6	0	74,2	0	98
Чай (диета)	150	0	0,09	0	0	0	1,35	0	1,9	0	120
Печенье	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	111
Кефир	0	179	0	5,19	0	4,47	0	7,16	0	94,87	98
Печенье	0	25	0	0	0	0	0	0	0	0	111
Итого за полдник	315	204	4,15	5,19	3,5	4,47	6,95	7,16	76,1	94,87	
Ужин 1											
Суфле рыбное под сыром	120	133	29,27	32,4	15,6	17,28	6,54	7,25	286	316,78	28
Салат из свеклы	70	80	0,4	0,46	2,37	2,71	4,47	5,11	41,6	47,59	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	16,62	16,62	85,2	85,18	180
Рыба отварная (диета)	60	0	13,32	0	7,37	0	6,89	0	147	0	25
Итого за ужин 1	430	443	45,48	35,4	26,2	20,83	35,87	30,78	562	452,09	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	2035	1988	91,25	87	68,2	70,63	200,45	217,22	1772	1851,2	

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