

заведующий



Дюпина Ю. Ф.

Меню на 21.01.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энц. ккал		№ рецепту
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
<b>Завтрак 1</b>											
Каша пшеничная молочная	150	200	5,3	7,07	4,88	6,5	17,24	23	131	175	77
Каша пшеничная с сахаром (диета)	140	0	3,75	0	1,92	0	16,05	0	96,5	0	76
Кофейный напиток с молоком	150	200	0	5,1	0	6,4	0	13,4	0	91	117
Бутерброд с маслом, сыром	0	45	0	5,79	0	7,32	0	16,8	0	156	182
Чай (диета)	150	0	0,09	0	0	0	1,35	0	1,9	0	120
Бутерброд с маслом, сыром	40	0	5,15	0	6,51	0	14,91	0	138	0	182
<b>Итого за завтрак 1</b>	<b>630</b>	<b>445</b>	<b>18,1</b>	<b>18</b>	<b>18,1</b>	<b>20,2</b>	<b>59,61</b>	<b>53,2</b>	<b>436</b>	<b>422</b>	
<b>Завтрак 2</b>											
Напиток витаминный "Витошка" (сад)	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	105
Яблоко	100	100	0,2	0,2	0,3	0,3	8	8	37	37	179
<b>Итого за завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>37</b>	<b>37</b>	
<b>Обед</b>											
Лук репчатый	0	10	0	0,07	0	0,5	0	0,17	0	5,49	122
Борщ со сметаной на м/б	150	200	1,19	1,58	3,26	4,35	4,18	5,58	57,8	77	172
Борщ на м/б (диета)	150	0	1,19	0	3,26	0	4,19	0	57,8	0	172
Плов с мясом	200	215	0	22	0	14,4	0	42,8	0	399	13
Салат из квашеной капусты и лука	60	70	0,39	0	2,43	0	2,55	0	32	0	124
Кисель из сока	150	200	1,02	1,36	0	0	21,76	29	87,2	116	107
Хлеб	40	47	2,8	3,29	0,4	0,47	18,07	21,2	89	105	183
<b>Итого за обед</b>	<b>750</b>	<b>742</b>	<b>27</b>	<b>28,8</b>	<b>22,8</b>	<b>22,6</b>	<b>90,56</b>	<b>102</b>	<b>695</b>	<b>740</b>	
<b>Полдник</b>											
Кефир	135	167	3,91	4,84	3,37	4,17	5,4	6,88	71,5	88,5	98
Чай (диета)	150	0	0,09	0	0	0	1,35	0	1,9	0	120
Булка	30	30	2,4	2,4	0,84	0,84	16,62	16,6	85,2	85,2	180
<b>Итого за полдник</b>	<b>315</b>	<b>197</b>	<b>6,4</b>	<b>7,24</b>	<b>4,21</b>	<b>5,01</b>	<b>23,37</b>	<b>23,3</b>	<b>159</b>	<b>174</b>	
<b>Ужин 1</b>											
Котлета рыбная	70	75	21,5	23	24,8	26,6	3,8	4,07	135	145	37
Икра кабачковая	60	70	0,27	0,31	1,12	1,31	2	2,33	19,7	23	138
Чай	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	1,9	2,54	120
Булка	25	30	2	2,4	0,7	0,84	13,85	16,6	71	85,2	180
<b>Итого за ужин 1</b>	<b>305</b>	<b>375</b>	<b>23,8</b>	<b>25,8</b>	<b>26,6</b>	<b>28,7</b>	<b>21</b>	<b>24,8</b>	<b>228</b>	<b>255</b>	
<b>Рекомендованный ужин 2</b>											
<b>Итого за рекомендованный ужин 2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Итого день</b>	<b>2100</b>	<b>1959</b>	<b>75,6</b>	<b>80</b>	<b>72</b>	<b>76,8</b>	<b>202,5</b>	<b>211</b>	<b>1555</b>	<b>1628</b>	

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