

заведующий **УТВЕРЖДАЮ** (Люлина Ю. Ф.)

21.02.2025

Меню на 21.02.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецепту
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясл	Сад	
Завтрак 1											
Лапшевник с творогом	120	138	18,5	21,3	8,31	9,6	47,7	54,9	163	188	92
Соус сметанный	20	30	0,52	0,78	2,99	4,5	0,72	1,08	14,8	22,2	141
Какао на молоке	150	200	3,82	5,1	4,8	6,4	10,1	13,4	80,3	107	116
Бутерброд с маслом	35	35	1,71	1,71	1,86	1,9	15,8	15,8	80,5	80,5	181
Итого за завтрак 1	325	403	24,6	28,9	18	22	74,3	85,1	339	398	
Завтрак 2											
Кисель из сока	150	200	1,02	1,36	0	0	21,8	29	87,2	116	107
Итого за завтрак 2	150	200	1,02	1,36	0	0	21,8	29	87,2	116	
Обед											
Лук репчатый	0	10	0	0,07	0	0,5	0	0,17	0	5,49	122
Свекольник со сметаной на м/б	150	200	1,39	1,86	3,6	4,8	9,26	12,3	77,3	103	173
Жаркое по-домашнему	200	243	0	0	0	0	0	0	0	0	2
Салат из белокочанной капусты с морковью	50	60	0,33	0,4	2,02	2,4	2,12	2,55	26,7	32	123
Компот из сухофруктов	150	200	0,41	0,54	0	0	20,9	27,9	80,8	108	103
Хлеб	40	48	2,8	3,36	0,4	0,5	18,1	21,7	89	107	183
Итого за обед	590	761	4,93	6,23	6,02	8,2	50,4	64,6	274	355	
Полдник											
Кефир	140	165	4,06	4,78	3,5	4,1	5,6	6,6	74,2	87,5	98
Булка с повидлом	40	50	3,2	4	1,12	1,4	22,2	27,7	114	142	180
Итого за полдник	180	215	7,26	8,78	4,62	5,5	27,8	34,3	188	229	
Ужин 1											
Молочная манная каша	150	200	2,84	3,79	1,92	2,6	10,3	13,8	70,1	93,4	59
Яйцо вареное	1	1	0,05	0,05	0,06	0,1	0,03	0,03	0,88	0,88	88
Чай с молоком	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	1,91	2,54	120
Булка	30	30	2,4	2,4	0,84	0,8	16,6	16,6	85,2	85,2	180
Итого за ужин 1	331	431	5,38	6,36	2,82	3,5	28,3	32,2	158	182	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1576	2010	43,2	51,6	31,4	40	202	245	1046	1280	

Исполнитель: _____ (Городова И. Б.)