

заведующий (Лютина Ю. Ф.)



Меню на 23.01.2025

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	5,37	7,16	4,74	6,32	15,25	20,3	131	174	56
Каша пшеничная с сахаром (диета)	140	0	3,88	0	1,89	0	16,48	0	98,6	0	72
Кофейный напиток с молоком	150	200	3,82	5,1	4,8	6,4	10,05	13,4	68,3	91	118
Чай (диета)	150	0	0,09	0	0	0	1,35	0	45,1	0	121
Бутерброд с маслом	35	35	1,71	1,71	1,86	1,86	15,8	15,8	80,5	80,5	181
<b>Итого за завтрак 1</b>	<b>625</b>	<b>435</b>	<b>14,9</b>	<b>14</b>	<b>13,3</b>	<b>14,6</b>	<b>58,93</b>	<b>49,5</b>	<b>423</b>	<b>345</b>	
<b>Завтрак 2</b>											
Напиток витаминный "Витошка"	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	105
Яблоко	120	120	0,24	0,24	0,36	0,36	9,6	9,6	44,4	44,4	179
<b>Итого за завтрак 2</b>	<b>120</b>	<b>220</b>	<b>0,24</b>	<b>0,24</b>	<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>9,6</b>	<b>9,6</b>	<b>44,4</b>	<b>44,4</b>	
<b>Обед</b>											
Лук репчатый	0	10	0	0,07	0	0,5	0	0,17	0	5,49	122
Суп с клецками на к/б	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	12,6	3,55	4,1	168	194	1
Горошница	140	149	6,92	7,37	5,51	5,86	19,12	20,4	146	155	69
Салат из квашеной капусты и лука	60	70	0,39	0,46	2,43	2,83	2,55	2,98	32	37,3	124
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	0,48	18,07	21,7	89	107	183
<b>Итого за обед</b>	<b>605</b>	<b>752</b>	<b>22,2</b>	<b>25,5</b>	<b>22,8</b>	<b>27</b>	<b>76,8</b>	<b>94</b>	<b>577</b>	<b>688</b>	
<b>Полдник</b>											
Кефир	140	175	4,06	5,07	3,5	4,37	5,6	7	74,2	92,7	98
Пряник	40	40	0	0	0	0	0	0	0	0	114
<b>Итого за полдник</b>	<b>180</b>	<b>215</b>	<b>4,06</b>	<b>5,07</b>	<b>3,5</b>	<b>4,37</b>	<b>5,6</b>	<b>7</b>	<b>74,2</b>	<b>92,7</b>	
<b>Ужин 1</b>											
Суфле рыбное под сыром	140	156	34,1	38	18,2	20,2	7,64	8,51	142	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	25	30	2	2,4	0,7	0,84	13,85	16,6	71	85,2	180
<b>Итого за ужин 1</b>	<b>385</b>	<b>466</b>	<b>36,6</b>	<b>41</b>	<b>21,2</b>	<b>23,8</b>	<b>27,31</b>	<b>32</b>	<b>256</b>	<b>293</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>1915</b>	<b>2088</b>	<b>77,9</b>	<b>85,7</b>	<b>61,1</b>	<b>70</b>	<b>178,2</b>	<b>192</b>	<b>1375</b>	<b>1464</b>	

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