

заведующий (Люпина Ю. Ф.)



Меню на 24.01.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энц, ккал		№ рецептур
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Лепешки с творогом	120	138	18,5	21,3	8,31	9,56	47,7	54,86	163,5	188	92
Соус сметанный	20	30	0,52	0,78	2,99	4,49	0,72	1,08	14,82	22,2	141
Каша рисовая с сахаром (диета)	140	0	1,46	0	5,3	0	11,2	0	5,54	0	82
Какао на молоке	150	200	3,82	5,1	4,8	6,4	10,05	13,4	68,25	91	117
Чай (диета)	150	0	0,09	0	0	0	1,35	0	1,9	0	120
Бутерброд с маслом	35	35	1,71	1,71	1,86	1,86	15,8	15,8	80,46	80,5	181
Итого за завтрак 1	615	403	26,2	28,9	23,3	22,31	86,82	85,14	334,5	382	
Завтрак 2											
Кисель из сока	150	200	1,02	1,36	0	0	21,76	29,02	87,15	116	107
Итого за завтрак 2	150	200	1,02	1,36	0	0	21,76	29,02	87,15	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	12,34	77,26	103	173
Свекольник на м/б (диета)	150	0	1,39	0	3,6	0	9,26	0	77,26	0	173
Жаркое по-домашнему	200	243	0	0	0	0	0	0	0	0	2
Салат из квашеной капусты и лука	60	65	0	0,43	0	2,63	0	2,77	0	34,6	124
Компот из сухофруктов	150	200	0,41	0,54	0	0	20,9	27,86	80,77	108	103
Хлеб	40	48	2,8	3,36	0,4	0,48	18,07	21,69	89	107	183
Итого за обед	750	766	6,39	6,26	10	8,41	60,04	64,83	356,3	358	
Полдник											
Кефир	145	176	4,2	5,1	3,62	4,4	5,8	7,04	76,84	93,3	98
Чай (диета)	150	0	0,09	0	0	0	1,35	0	1,9	0	120
Пирожок с повидлом	70	83	4,93	5,84	1,83	2,17	29,11	34,51	152,5	181	45
Итого за полдник	365	259	9,22	11	5,46	6,57	36,26	41,55	231,3	274	
Ужин 1											
Каша манная молочная	150	200	5,17	6,89	4,51	6,01	16,51	22,01	131,3	175	78
Макаронные изделия отварные с сахаром (диета)	140	0	3,06	0	2,8	0	0,61	0	112	0	58
Яйцо вареное	1	1	0	0,05	0	0,06	0	0,03	0	0,88	88
Чай с молоком	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	1,9	2,54	120
Чай (диета)	150	0	0,09	0	0	0	1,35	0	1,9	0	120
Булка	30	30	2,4	0	0,84	0	16,62	0	85,18	0	180
Итого за ужин 1	621	431	10,9	9,46	8,21	6,91	36,47	40,46	333,1	264	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	2501	2059	53,6	56,9	47	44,2	241,4	261	1342	1393	

Исполнитель: _____ (Городова И. Б.)