

УТВЕРЖДАЮ
заведующий (Люпина Ю. Ф.)

24.02.2025

Меню на 24.02.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энд. ккал		№ рецепту
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Макаронь отварные с маслом, сахаром	140	160	3,06	3,5	2,8	3,2	0,61	0,7	112	128	58
Кофейный напиток	150	200	3,82	5,1	4,8	6,4	10,1	13,4	68,3	91	118
Печенье	25	25	0	0	0	0	0	0	0	0	111
Итого за завтрак 1	315	385	6,89	8,6	7,6	9,6	10,7	14,1	180	219	
Завтрак 2											
Сок	100	130	0,68	0,88	0	0	9,09	11,8	38	49,4	109
Яблоко	100	130	0,2	0,26	0,3	0,39	8	10,4	37	48,1	179
Итого за завтрак 2	200	260	0,88	1,14	0,3	0,39	17,1	22,2	75	97,5	
Обед											
Лук репчатый	0	10	0	0,07	0	0,5	0	0,17	0	5,49	122
Суп гороховый на м/б	150	200	4,38	5,84	3,49	4,66	12,6	16,8	111	148	151
Запеканка из печени и риса	150	167	7,36	8,19	11,5	12,8	3,73	4,15	140	156	3
Салат из белокочанной	50	60	0,33	0,4	2,02	2,42	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	47	2,8	3,29	0,4	0,47	18,1	21,2	89	105	183
Итого за обед	540	684	15,3	18,33	17,4	20,8	57,4	72,8	448	554	
Полдник											
Молоко кипяченое	150	185	3,75	4,62	4,23	5,22	7,1	8,76	78	96,2	102
Булочка домашняя	60	60	3,71	3,71	4,19	4,19	26,7	26,7	161	161	40
Чай (диета)	150	0	0,09	0	0	0	1,35	0	1,9	0	120
Итого за полдник	360	245	7,55	8,33	8,42	9,41	35,1	35,4	241	257	
Ужин 1											
Яйцо вареное (диета)	1	0	0,05	0	0,06	0	0,03	0	0,88	0	88
Омлет	90	90	9,21	9,21	11,2	11,2	4,49	4,49	156	156	93
Икра кабачковая	70	80	0,31	0,36	1,31	1,5	2,33	2,66	23	26,3	138
Чай	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	45,1	60,2	121
Булка	30	30	2,4	2,4	0,84	0,84	16,6	16,6	85,2	85,2	180
Итого за ужин 1	341	400	12,1	12,09	13,5	13,6	24,8	25,6	310	328	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1756	1974	42,7	48,49	47,2	53,8	145	170	1254	1455	

Исполнитель: _____ (Городова И. Б.)