

УТВЕРЖДАЮ  
заведующий (Люпина Ю. Ф.)  
25.02.2025

Меню на 25.02.2025

| Наименование блюда           | Выход |      | Белки, г |     | Жиры, г |       | Углеводы, г |       | Эн/ц, ккал |      | № рецепту |
|------------------------------|-------|------|----------|-----|---------|-------|-------------|-------|------------|------|-----------|
|                              | Ясли  | Сад  | Ясл      | Сад | Ясли    | Сад   | Ясли        | Сад   | Ясли       | Сад  |           |
| Завтрак 1                    |       |      |          |     |         |       |             |       |            |      |           |
| Каша пшеничная молочная      | 150   | 200  | 5,36     | 7,2 | 4,84    | 6,45  | 15,34       | 20,45 | 137        | 182  | 55        |
| Кофейный напиток с молоком   | 150   | 200  | 3,82     | 5,1 | 4,8     | 6,4   | 10,05       | 13,4  | 68,3       | 91   | 118       |
| Бутерброд с маслом, сыром    | 45    | 45   | 5,79     | 5,8 | 7,32    | 7,32  | 16,78       | 16,78 | 156        | 156  | 182       |
| Итого за завтрак 1           | 345   | 445  | 15       | 18  | 17      | 20,17 | 42,17       | 50,63 | 361        | 429  |           |
| Завтрак 2                    |       |      |          |     |         |       |             |       |            |      |           |
| Яблоко                       | 100   | 130  | 0,2      | 0,3 | 0,3     | 0,39  | 8           | 10,4  | 37         | 48,1 | 179       |
| Напиток витаминный "Витошка" | 0     | 100  | 0        | 0   | 0       | 0     | 0           | 0     | 0          | 0    | 105       |
| Итого за завтрак 2           | 100   | 230  | 0,2      | 0,3 | 0,3     | 0,39  | 8           | 10,4  | 37         | 48,1 |           |
| Обед                         |       |      |          |     |         |       |             |       |            |      |           |
| Лук репчатый                 | 0     | 10   | 0        | 0,1 | 0       | 0,5   | 0           | 0,17  | 0          | 5,49 | 122       |
| Суп кудрявый на м/б          | 150   | 200  | 4,38     | 5,8 | 3,49    | 4,66  | 12,6        | 16,8  | 111        | 148  | 157       |
| Голубцы ленивые              | 200   | 223  | 0        | 0   | 0       | 0     | 0           | 0     | 0          | 0    | 11        |
| Помидор соленый              | 36    | 36   | 0,22     | 0,2 | 0       | 0     | 0,4         | 0,4   | 2,52       | 2,52 | 128       |
| Кисель из сока               | 150   | 200  | 1,02     | 1,4 | 0       | 0     | 21,76       | 29,02 | 87,2       | 116  | 107       |
| Хлеб                         | 40    | 53   | 2,8      | 3,7 | 0,4     | 0,53  | 18,08       | 23,95 | 89         | 118  | 183       |
| Итого за обед                | 576   | 722  | 8,42     | 11  | 3,89    | 5,69  | 52,84       | 70,34 | 290        | 390  |           |
| Полдник                      |       |      |          |     |         |       |             |       |            |      |           |
| Кефир                        | 150   | 174  | 4,35     | 5,1 | 3,75    | 4,35  | 6           | 6,96  | 79,5       | 92,2 | 98        |
| Булка                        | 30    | 30   | 2,4      | 2,4 | 0,84    | 0,84  | 16,62       | 16,62 | 85,2       | 85,2 | 180       |
| Итого за полдник             | 180   | 204  | 6,75     | 7,5 | 4,59    | 5,19  | 22,62       | 23,58 | 165        | 177  |           |
| Ужин 1                       |       |      |          |     |         |       |             |       |            |      |           |
| Запеканка рыбная             | 65    | 75   | 19,9     | 23  | 23      | 26,57 | 3,53        | 4,07  | 125        | 145  | 37        |
| Свекольно-морковная икра     | 70    | 80   | 3,72     | 4,3 | 16,3    | 18,6  | 18,36       | 20,98 | 112        | 128  | 67        |
| Чай                          | 150   | 200  | 0,09     | 0,1 | 0       | 0     | 1,35        | 1,8   | 1,9        | 2,54 | 120       |
| Булка                        | 30    | 30   | 2,4      | 2,4 | 0,84    | 0,84  | 16,62       | 16,62 | 85,2       | 85,2 | 180       |
| Итого за ужин 1              | 315   | 385  | 26,1     | 30  | 40,1    | 46,01 | 39,85       | 43,47 | 325        | 360  |           |
| Рекомендованный ужин 2       |       |      |          |     |         |       |             |       |            |      |           |
| Итого за рекомендованный     | 0     | 0    | 0        | 0   | 0       | 0     | 0           | 0     | 0          | 0    |           |
| Итого день                   | 1516  | 1986 | 56,5     | 67  | 65,9    | 77,45 | 165,5       | 198,4 | 1177       | 1405 |           |

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