

УТВЕРЖДАЮ
заведующий (Лялина Ю. Ф.)
26.02.2025

Меню на 26.02.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецепту
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Пудинг творожный	110	123	6,19	6,92	11,63	13	15,56	17,4	112,3	126	90
Соус сметанный	20	30	0,52	0,78	3	4,5	0,72	1,08	32,4	49	140
Каша пшеничная с сахаром (диета)	140	0	3,75	0	1,92	0	16,05	0	96,46	0	76
Какао на молоке	150	200	3,82	5,1	4,8	6,4	10,05	13,4	80,25	107	116
Чай (диета)	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	1,9	2,5	120
Бутерброд с маслом, сыром	45	45	5,79	5,79	7,32	7,32	16,78	16,8	155,8	156	182
Итого за завтрак 1	615	598	20,2	18,7	28,66	31,22	60,51	50,5	479	439	
Завтрак 2											
Сок	100	150	0,68	1,02	0	0	9,09	13,6	38	57	109
Яблоко	400	130	0,2	0,26	0,3	0,39	8	10,4	37	48	179
Итого за завтрак 2	200	280	0,88	1,28	0,3	0,39	17,09	24	74,99	105	
Обед											
Лук репчатый	0	10	0	0,07	0	0,5	0	0,17	0	5,5	122
Свекольник со сметаной на м/б	150	200	1,39	1,86	3,6	4,8	9,26	12,3	77,26	103	173
Биточки мясные	55	65	9,81	11,6	6,74	7,97	2,99	3,53	126,1	149	26
Картофельное пюре	150	164	3	3	7,33	7,33	20,52	20,5	152,5	153	62
Салат из белокочанной капусты с морковью	50	60	0,33	0,4	2,02	2,42	2,12	2,55	26,65	32	123
Компот из сухофруктов	150	200	0,41	0,54	0	0	20,9	27,9	80,77	108	103
Хлеб	40	48	2,8	3,36	0,4	0,48	18,07	21,7	89	107	183
Итого за обед	595	747	17,7	20,8	20,09	23,5	73,86	88,7	552,3	656	
Полдник											
Кефир	140	180	4,06	5,22	3,5	4,5	5,6	7,2	74,19	95	98
Чай (диета)	150	0	0,09	0	0	0	1,35	0	1,9	0	120
Блины с маслом, сахаром	55	65	5,97	7,05	5,51	6,51	51,92	61,4	281,1	332	47
Итого за полдник	345	245	10,1	12,3	9,01	11,01	58,87	68,6	357,2	428	
Ужин 1											
Каша гречневая молочная	150	200	11,3	15	12	16	53,25	71	366	488	81
Каша гречневая с сахаром (диета)	140	160	2,65	3,03	1,79	2,05	9,64	11	65,38	75	59
Чай	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	45,12	60	121
Булка	30	30	2,4	2,4	0,84	0,84	16,62	16,6	85,18	85	180
Итого за ужин 1	470	590	16,4	20,6	14,63	18,89	80,86	100	561,7	708	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	2225	2460	65,3	73,6	72,69	85,01	291,2	332	2025	###	

Исполнитель: _____ (Городова И. Б.)