

УТВЕРЖДАЮ
заведующий (Люлина Ю. Ф.)

26.03.2025

Меню на 26.03.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецептур
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Пудинг творожный	100	103	5,62	5,79	10,6	10,9	14,1	14,6	102	105	90
Соус сметанный	20	30	0,52	0,78	3	4,5	0,72	1,08	32,4	48,6	140
Каша рисовая с сахаром (диета)	140	160	1,46	1,67	5,3	6,06	11,2	12,8	5,54	6,33	82
Какао на молоке	150	200	3,82	5,1	4,8	6,4	10,1	13,4	80,3	107	116
Чай (диета)	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	1,91	2,54	120
Бутерброд с маслом, сыром	47	47	6,05	6,05	7,65	7,65	17,5	17,5	163	163	182
Итого за завтрак 1	607	740	17,6	19,5	31,3	35,5	55	61,2	385	432	
Завтрак 2											
Сок	100	130	0,68	0,88	0	0	9,09	11,8	38	49,4	109
Яблоко	130	130	0,26	0,26	0,39	0,39	10,4	10,4	48,1	48,1	179
Итого за завтрак 2	230	260	0,94	1,14	0,39	0,39	19,5	22,2	86,1	97,5	
Обед											
Свекольник со сметаной на м/б	150	200	1,4	1,86	3,6	4,8	9,26	12,3	77,3	103	173
Биточки мясные	60	65	10,7	11,6	7,36	7,97	3,26	3,53	138	149	26
Картофельное пюре	150	164	2,74	3	6,7	7,33	18,8	20,5	139	153	62
Огурец соленый	30	36	0,19	0,23	0	0	0,33	0,4	2,1	2,52	126
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	580	712	18,2	20,5	18,1	20,6	70,6	85,9	526	619	
Полдник											
Кефир	135	145	3,91	4,2	3,37	3,62	5,4	5,8	71,5	76,8	98
Чай (диета)	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	45,1	60,2	121
Плюшка	60	60	4,23	4,23	1,57	1,57	25	25	131	131	46
Итого за полдник	345	405	8,23	8,55	4,94	5,19	31,7	32,6	247	268	
Ужин 1											
Каша гречневая молочная	150	200	11,3	15	12	16	53,3	71	366	488	81
Каша гречневая с сахаром (диета)	140	160	2,65	3,03	1,79	2,05	9,64	11	65,4	74,7	59
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	470	590	16,4	20,6	14,6	18,9	80,9	100	562	708	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	2232	2707	61,4	70,3	69,3	80,5	258	302	1806	2125	

Исполнитель: И. Б. (Городова И. Б.)