


 УТВЕРЖДАЮ
 заведующий _____ Люпина Ю. Ф.
 27.01.2025

Меню на 27.01.2025

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											
Макароны 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
Вафли	0	25	0	0	0	0	0	0	0	0	113
Печенье	25	0	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											
Яблоко	130	150	0,26	0,3	0,39	0,45	10,4	12	48,1	55,5	179
Итого за завтрак 2	130	150	0,26	0,3	0,39	0,45	10,4	12	48,1	55,5	
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
Мясо отварное (диета)	50	0	6,25	0	4,2	0	0	0	63,5	0	15
Каша рисовая (диета)	140	0	1,46	0	5,3	0	11,2	0	5,54	0	82
Помидор соленый	30	36	0	0,22	0	0	0	0,4	0	2,52	128
Компот из сухофруктов	150	200	0,41	0,54	0	0	20,9	27,9	80,8	108	103
Хлеб	40	46	2,8	3,22	0,4	0,46	18,1	20,8	89	102	183
Итого за обед	710	659	22,8	18,08	24,9	18,4	66,8	70,2	492	522	
Полдник											
Молоко кипяченое	150	185	3,75	4,62	4,23	5,22	7,1	8,76	78	96,2	102
Булочка домашняя	60	69	0	4,27	0	4,82	0	30,7	0	185	40
Чай (диета)	150	0	0,09	0	0	0	1,35	0	1,9	0	120
Итого за полдник	360	254	7,55	8,89	8,42	10	35,1	39,5	241	281	
Ужин 1											
Омлет	90	90	9,21	9,21	11,2	11,2	4,49	4,49	156	156	93
Икра кабачковая	0	70	0	0,31	0	1,31	0	2,33	0	23	138
Яйцо вареное (диета)	1	0	0,05	0	0,06	0	0,03	0	0,88	0	88
Икра кабачковая	60	0	0,27	0	1,13	0	2	0	19,7	0	138
Чай	150	200	0	0,12	0	0	0	1,8	0	60,2	121
Булка	25	30	0	2,4	0	0,84	0	16,6	0	85,2	180
Итого за ужин 1	326	390	11,6	12,05	13,1	13,4	21,7	25,2	293	324	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1841	1838	49,2	47,91	54,4	51,9	145	161	1254	1403	

Исполнитель: _____ (Городова И. Б.)