

УТВЕРЖДАЮ
заведующий (Люлина Ю. Ф.)

27.02.2025

Меню на 27.02.2025

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											
Молочная манная каша	150	200	5,37	7,16	4,74	6,32	15,25	20,3	131	174	56
Макароны отварные сахаром (диета)	140	160	3,06	3,5	2,8	3,2	0,61	0,7	112	128	58
Яйцо вареное	1	1	0,05	0,05	0,06	0,06	0,03	0,03	0,88	0,88	88
Кофейный напиток с молоком	150	200	3,82	5,1	4,8	6,4	10,05	13,4	68,3	91	118
Чай (диета)	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	45,1	60,2	121
Бутерброд с маслом	35	35	1,71	1,71	1,86	1,86	15,8	15,8	80,5	80,5	181
Итого за завтрак 1	626	796	14,11	17,64	14,3	17,84	43,09	52,1	437	535	
Завтрак 2											
Яблоко	100	130	0,2	0,26	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	0,26	0,3	0,39	8	10,4	37	48,1	
Обед											
Лук репчатый	0	10	0	0,07	0	0,5	0	0,17	0	5,49	122
Суп гречневый на к/б	150	200	1,39	1,86	4,65	6,2	9,26	12,3	84,4	112	143
Котлета куриная	65	75	10,34	11,93	10,9	12,62	3,55	4,1	168	194	1
Капуста тушеная	150	164	5,84	6,38	7,19	7,86	26,98	29,5	113	123	64
Сок	150	200	1,01	1,35	0	0	13,64	18,2	57	76	109
Хлеб	40	48	2,8	3,36	0,4	0,48	18,07	21,7	89	107	183
Итого за обед	555	697	21,38	24,95	23,2	27,66	71,5	86	511	618	
Полдник											
Кефир	150	175	4,35	5,07	3,75	4,37	6	7	79,5	92,7	98
Чай (диета)	150	0	0,09	0	0	0	1,35	0	1,9	0	120
Вафли	0	35	0	0	0	0	0	0	0	0	113
Печенье	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	111
Итого за полдник	325	210	4,44	5,07	3,75	4,37	7,35	7	81,4	92,7	
Ужин 1											
Сельдь (сад)	0	45	0	10,84	0	5,77	0	2,43	0	106	22
Тефтеля рыбная в томатном соусе (ясли)	75	0	23	0	26,6	0	4,07	0	145	0	37
Картофельное пюре	150	164	2,74	3	6,7	7,33	18,77	20,5	139	153	62
Чай	150	200	0,12	0,12	0	0	1,8	1,8	2,54	2,54	120
Булка	30	30	2,4	2,4	0,84	0,84	16,62	16,6	85,2	85,2	180
Итого за ужин 1	405	439	28,26	16,36	34,1	13,94	41,26	41,4	372	346	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	2011	2372	68,39	64,29	75,6	64,2	171,2	197	1439	1639	

Исполнитель: И. Б. (Городова И. Б.)