

УТВЕРЖДАЮ
заведующий (Люпина Ю. Ф.)
27.03.2025

Меню на 27.03.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энц, ккал		№ рецептур
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Каша манная молочная	150	200	7,48	9,98	9,77	13	35,3	47,08	273	364	51
Макароны отварные с 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
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	1,9	2,54	120
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	16,2	20,5	19,3	24,5	63,2	78,81	548	683	
Завтрак 2											
Яблоко	130	130	0,26	0,26	0,39	0,39	10,4	10,4	48,1	48,1	179
Напиток витаминный "Витошка"	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	105
Итого за завтрак 2	130	230	0,26	0,26	0,39	0,39	10,4	10,4	48,1	48,1	
Обед											
Суп с клецками на к/б	150	200	4,38	5,84	3,49	4,66	12,6	16,8	111	148	160
Котлета куриная	65	75	10,3	11,9	10,9	12,6	3,55	4,1	168	194	1
Капуста тушеная	150	164	5,84	6,38	7,19	7,86	27	29,5	113	123	64
Компот из сухофруктов	150	200	0,41	0,54	0	0	20,9	27,86	80,8	108	103
Хлеб	40	47	2,8	3,29	0,4	0,47	18,1	21,23	89	105	183
Итого за обед	555	686	23,8	28	22	25,6	82,1	99,49	562	678	
Полдник											
Кефир	150	161	4,35	4,67	3,75	4,02	6	6,44	79,5	85,3	98
Чай (диета)	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	45,1	60,2	121
Печенье	25	25	0	0	0	0	0	0	0	0	111
Итого за полдник	325	386	4,44	4,79	3,75	4,02	7,35	8,24	125	145	
Ужин 1											
Сельдь	0	49	0	11,8	0	6,28	0	2,65	0	115	22
Картофельное пюре	150	164	2,74	3	6,7	7,33	18,8	20,52	139	153	62
Чай	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	1,9	2,54	120
Булка	30	30	2,4	2,4	0,84	0,84	16,6	16,62	85,2	85,2	180
Итого за ужин 1	330	443	5,23	17,3	7,54	14,5	36,7	41,59	227	355	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1966	2541	49,9	70,8	53	69	200	238,5	1510	1910	

Исполнитель: _____ (Городова И. Б.)