

  
 УТВЕРЖДАЮ  
 заведующий (Люлина Ю. Ф.)  
 28.01.2025

**Меню на 28.01.2025**

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецепту
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
<b>Завтрак 1</b>											
Молочная вермишель	150	200	4,18	5,58	4,59	6,12	14,79	19,7	117,1	156,1	60
Макароны отварные с сахаром (диета)	140	0	3,06	0	2,8	0	0,61	0	112	0	58
Кофейный напиток с молоком	150	200	3,82	5,1	4,8	6,4	10,05	13,4	68,25	91	118
Чай (диета)	150	0	0,09	0	0	0	1,35	0	1,9	0	120
Бутерброд с маслом, сыром	40	45	5,15	5,79	6,51	7,32	14,91	16,8	138,4	155,8	182
<b>Итого за завтрак 1</b>	<b>630</b>	<b>445</b>	<b>16,31</b>	<b>16,47</b>	<b>18,7</b>	<b>19,84</b>	<b>41,72</b>	<b>49,9</b>	<b>437,7</b>	<b>402,8</b>	
<b>Завтрак 2</b>											
Напиток витаминный "Витошка"	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	105
Яблоко	130	150	0,26	0,3	0,39	0,45	10,4	12	48,1	55,5	179
<b>Итого за завтрак 2</b>	<b>130</b>	<b>250</b>	<b>0,26</b>	<b>0,3</b>	<b>0,39</b>	<b>0,45</b>	<b>10,4</b>	<b>12</b>	<b>48,1</b>	<b>55,5</b>	
<b>Обед</b>											
Лук репчатый	0	10	0	0,07	0	0,5	0	0,17	0	5,49	122
Суп кудрявый на м/б	150	200	4,38	5,84	3,49	4,66	12,6	16,8	111,2	148,3	157
Голубцы ленивые	200	223	0	0	0	0	0	0	0	0	11
Огурец соленый	30	36	0,18	0,22	0	0	0,33	0,4	2,1	2,52	126
Кисель из сока	150	200	1,02	1,36	0	0	21,76	29	87,15	116,2	107
Хлеб	40	48	2,8	3,36	0,4	0,48	18,07	21,7	89	106,8	183
<b>Итого за обед</b>	<b>570</b>	<b>717</b>	<b>8,38</b>	<b>10,85</b>	<b>3,89</b>	<b>5,64</b>	<b>52,77</b>	<b>68,1</b>	<b>289,4</b>	<b>379,3</b>	
<b>Полдник</b>											
Кефир	140	153	4,06	4,44	3,5	3,83	5,6	6,12	74,2	81,09	98
Булка	30	30	2,4	2,4	0,84	0,84	16,62	16,6	85,18	85,18	180
Чай (диета)	150	0	0,09	0	0	0	1,35	0	1,9	0	120
<b>Итого за полдник</b>	<b>320</b>	<b>183</b>	<b>6,55</b>	<b>6,84</b>	<b>4,34</b>	<b>4,67</b>	<b>23,57</b>	<b>22,7</b>	<b>161,3</b>	<b>166,3</b>	
<b>Ужин 1</b>											
Запеканка рыбная	70	75	21,47	23	24,8	26,57	3,8	4,07	135,1	144,7	37
Свекольно-морковная икра	70	80	3,72	4,25	16,27	18,6	18,36	21	112,1	128,1	67
Чай	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	1,9	2,54	120
Булка	25	30	2	2,4	0,7	0,84	13,85	16,6	70,98	85,18	180
<b>Итого за ужин 1</b>	<b>315</b>	<b>385</b>	<b>27,27</b>	<b>29,77</b>	<b>41,77</b>	<b>46,01</b>	<b>37,36</b>	<b>43,5</b>	<b>320</b>	<b>360,5</b>	
<b>Рекомендованный ужин 2</b>											
<b>Итого за</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Итого день</b>	<b>1965</b>	<b>1980</b>	<b>58,78</b>	<b>64,23</b>	<b>69,1</b>	<b>76,6</b>	<b>165,81</b>	<b>196</b>	<b>1256</b>	<b>1364</b>	

Исполнитель:  (Городова И. Б.)