

заведующий

УТВЕРЖДАЮ

(Люлина Ю. Ф.)

28.02.2025

Меню на 28.02.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецепт
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Сырники	110	122	6,15	6,82	11,54	12,8	15,4	17,1	200	222	87
Соус сметанный	20	30	0,52	0,78	2,99	4,49	0,72	1,08	14,8	22,2	141
Салат из тертой моркови с сахаром	60	70	0,64	0,75	5,76	6,72	5,93	6,92	78,1	91,1	129
Каша рисовая с сахаром (диета)	140	0	1,46	0	5,3	0	11,2	0	5,54	0	82
Кофейный напиток с молоком	0	200	0	5,1	0	6,4	0	13,4	0	91	118
Кофейный напиток с молоком	150	0	3,82	0	4,8	0	10,1	0	68,3	0	118
Чай (диета)	0	200	0	0,12	0	0	0	1,8	0	2,54	120
Бутерброд с маслом	0	35	0	1,71	0	1,86	0	15,8	0	80,5	181
Чай (диета)	150	0	0,09	0	0	0	1,35	0	1,9	0	120
Бутерброд с маслом	35	0	1,71	0	1,86	0	15,8	0	80,5	0	181
Итого за завтрак 1	665	657	14,4	15,3	32,25	32,27	60,5	56,1	449	509	
Завтрак 2											
Сок	150	200	1,01	1,35	0	0	13,6	18,2	57	76	109
Итого за завтрак 2	150	200	1,01	1,35	0	0	13,6	18,2	57	76	
Обед											
Лук репчатый	0	10	0	0,07	0	0,5	0	0,17	0	5,49	122
Щи из квашеной капусты на м/б со сметаной	150	200	1,39	1,86	4,65	6,2	9,26	12,3	84,4	112	170
Суфле мясное под сыром	140	156	34,1	38	18,15	20,23	7,64	8,51	142	158	23
Помидор соленый	30	36	0,18	0,22	0	0	0,33	0,4	2,1	2,52	128
Компот из сухофруктов	150	200	0,41	0,54	0	0	20,9	27,9	80,8	108	103
Хлеб	40	48	2,8	3,36	0,4	0,48	18,1	21,7	89	107	183
Итого за обед	510	650	38,9	44	23,2	27,41	56,2	71	398	493	
Полдник											
Кефир	140	170	4,06	4,93	3,5	4,25	5,6	6,8	74,2	90,1	98
Чай (диета)	150	0	0,09	0	0	0	1,35	0	1,9	0	120
Булка с повидлом	45	50	3,6	4	1,26	1,4	24,9	27,7	128	142	180
Яблоко	120	150	0,24	0,3	0,36	0,45	9,6	12	44,4	55,5	179
Итого за полдник	455	370	7,99	9,23	5,12	6,1	41,5	46,5	248	288	
Ужин 1											
Каша пшенная молочная	150	200	5,17	6,89	4,51	6,01	16,5	22	131	175	78
Каша пшенная с сахаром (диета)	140	160	3,88	4,43	1,89	2,16	16,5	18,8	98,6	113	72
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
Булка	30	30	2,4	2,4	0,84	0,84	16,6	16,6	85,2	85,2	180
Итого за ужин 1	620	790	15,4	18,9	12,04	15,41	61	72,7	397	482	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	2400	2667	77,6	88,8	72,61	81,19	233	264	1550	1848	

Исполнитель: _____ (Городова И. Б.)