

заведующий (Люлина Ю. Ф.)

УТВЕРЖДАЮ

28.03.2025

Меню на 28.03.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак 1										
Сырники	110	122	6,15	6,82	11,54	12,8	15,44	17,13	200,2	222
Соус сметанный	20	30	0,52	0,78	2,99	4,49	0,72	1,08	14,82	22,2
Каша рисовая с сахаром (диета)	140	160	1,46	1,67	5,3	6,06	11,2	12,8	5,54	6,33
Какао на молоке	150	200	3,82	5,1	4,8	6,4	10,05	13,4	80,25	107
Чай (диета)	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	1,9	2,54
Бутерброд с маслом	35	35	1,71	1,71	1,86	1,86	15,8	15,8	80,46	80,5
Итого за завтрак 1	605	747	13,76	16,2	26,5	31,61	54,56	62,01	383,2	441
Завтрак 2										
Сок	150	200	1,01	1,35	0	0	13,64	18,18	57	76
Итого за завтрак 2	150	200	1,01	1,35	0	0	13,64	18,18	57	76
Обед										
Рассольник с перловой крупой на м/б (сад)	0	200	0	1,86	0	6,2	0	12,34	0	112
Суп рисовый на м/б (ясли)	150	0	1,4	0	4,65	0	9,26	0	84,36	0
Суфле мясное	140	156	34,08	38	18,15	20,23	7,64	8,51	141,8	158
Картофель тушеный с мясом (диета)	200	243	0	0	0	0	0	0	0	0
Огурец соленый	24	24	0,15	0,15	0	0	0,27	0,27	1,68	1,68
Компот из сухофруктов	150	200	0,41	0,54	0	0	20,9	27,86	80,77	108
Хлеб	40	47	2,8	3,29	0,4	0,47	18,07	21,23	89	105
Итого за обед	704	870	38,84	43,8	23,2	26,9	56,13	70,21	397,6	484
Полдник										
Кефир	140	165	3,69	4,35	3,18	3,75	5,09	6	67,45	79,5
Чай (диета)	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	1,9	2,54
Булка с повидлом	45	50	3,6	4	1,26	1,4	24,93	27,7	127,8	142
Итого за полдник	335	415	7,38	8,47	4,44	5,15	31,37	35,5	197,1	224
Ужин 1										
Каша пшенная молочная	150	200	5,17	6,89	4,51	6,01	16,51	22,01	131,3	175
Каша пшенная с маслом, сахаром (диета)	140	160	3,75	4,29	1,91	2,19	16,04	18,34	96,46	110
Чай с молоком	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	1,9	2,54
Чай (диета)	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	1,91	2,54
Булка	30	30	2,4	2,4	0,84	0,84	16,62	16,62	85,18	85,2
Итого за ужин 1	620	790	11,5	13,8	7,26	9,04	51,87	60,57	316,7	376
Рекомендованный ужин 2										
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого день	2414	3022	72,49	83,7	61,4	72,7	207,6	246,5	1352	1601

Исполнитель: _____ (Городова И. Б.)