УТВЕРЖДАЮ
заведующий _____(Люлина Ю. Ф.)
29.01.2025

Меню на 29.01.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецепту
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Пудинг творожный	110	123	6,19	6,92	11,6	13	15,6	17,4	112	126	90
Соус сметанный	20	30	0,52	0,78	3	4,5	0,72	1,08	32,4	48,6	140
Какао на молоке	150	200	3,82	5,1	4,8	6,4	10,1	13,4	68,3	91	118
Чай (диета)	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	1,9	2,54	120
Бутерброд с маслом, сыром	40	45	5,15	5,79	6,51	7,32	14,9	16,8	138	156	182
Итого за завтрак 1	470	598	15,8	18,71	25,9	31,2	42,6	50,5	353	423	
Завтрак 2											
Сок	100	130	0,68	0,88	0	0	9,09	11,8	38	49,4	109
Яблоко	100	130	0,2	0,26	0,3	0,39	8	10,4	37	48,1	179
Итого за завтрак 2	200	260	0,88	1,14	0,3	0,39	17,1	22,2	75	97,5	
Обед											
Лук репчатый	0	10	0	0,07	0	0,5	0	0,17	0	5,49	122
Свекольник со сметаной на м/б	150	200	1,39	1,86	3,6	4,8	9,26	12,3	77,3	103	173
Биточки мясные	60	65	10,7	11,59	7,36	7,97	3,26	3,53	138	149	26
Картофельное пюре	150	164	2,74	3	6,7	7,33	18,8	20,5	139	153	62
Салат из квашеной капусты и лука	50	55	0,33	0,36	2,02	2,22	2,13	2,34	26,6	29,3	124
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	600	742	18,4	20,78	20,1	23,3	72,4	88,5	551	654	
Полдник											
Кефир	145	155	4,2	4,49	3,62	3,87	5,8	6,2	76,8	82,2	98
Чай (диета)	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	1,9	2,54	120
Плюшка	60	69	4,23	4,86	1,57	1,81	25	28,7	131	150	46
Итого за полдник	355	424	8,52	9,47	5,19	5,68	32,1	36,7	209	235	
Ужин 1											
Каша молочная Дружба	150	200	11,3	15	12	16	53,3	71	366	488	81
Каша"Дружба" (диета)	140	160	0	11,44	0	9,42	0	32	0	280	75
Чай	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	45,1	60,2	121
Булка	25	30	2	2,4	0,7	0,84	13,9	16,6	71	85,2	180
Итого за ужин 1	465	590	23,4	28,96	21	26,3	96,5	121	727	913	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	2090	2614	66,9	79,06	72,5	86,9	261	319	1915	2323	

Исполнитель: _____(Городова И. Б.)