

УТВЕРЖДАЮ
 заведующий (Люлина Ю. Ф.)

30.01.2025

Меню на 30.01.2025

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	5,37	7,16	4,74	6,32	15,25	20,33	130,5	174	56
Каша гречневая с сахаром (диета)	140	160	2,65	3,03	1,79	2,05	9,64	11,02	65,38	74,72	59
Какао на молоке	150	200	3,82	5,1	4,8	6,4	10,05	13,4	68,25	91	118
Чай (диета)	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	45,12	60,16	121
Бутерброд с маслом	35	35	1,71	1,71	1,86	1,86	15,8	15,8	80,46	80,46	181
Итого за завтрак 1	625	795	13,65	17,1	13,2	16,6	52,09	62,35	389,7	480,3	
Завтрак 2											
Яблоко	130	130	0,26	0,26	0,39	0,39	10,4	10,4	48,1	48,1	179
Напиток витаминный "Витощка"	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											
Лук репчатый	0	10	0	0,07	0	0,5	0	0,17	0	5,49	122
Суп с клецками на к/б	150	200	1,33	1,77	3,49	4,66	12,6	16,8	61,35	81,8	158
Котлета куриная	65	75	10,34	11,9	10,9	12,6	3,55	4,1	168,1	194	1
Капуста тушеная	150	164	5,84	6,38	7,19	7,86	26,98	29,5	112,6	123,2	64
Компот из сухофруктов	150	200	0,41	0,54	0	0	20,9	27,86	80,77	107,7	103
Хлеб	40	45	2,8	3,15	0,4	0,45	18,07	20,33	89	100,1	183
Итого за обед	555	694	20,71	23,8	22	26,1	82,1	98,76	511,9	612,3	
Полдник											
Кефир	135	163	3,92	4,73	3,37	4,07	5,4	6,52	71,54	86,38	98
Чай (диета)	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	45,12	60,16	121
Пряник	35	35	0	0	0	0	0	0	0	0	114
Итого за полдник	320	398	4,01	4,85	3,37	4,07	6,75	8,32	116,7	146,5	
Ужин 1											
Суфле рыбное под сыром	130	156	31,71	38,1	16,9	20,3	7,08	8,5	309,6	371,6	28
Рыба отварная (диета)	60	60	13,32	13,3	7,37	7,37	6,89	6,89	147,1	147,1	25
Салат из зеленого горошка и лука	54	54	1,51	1,51	2,62	2,62	3,24	3,24	42,31	42,31	135
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	16,62	16,62	85,18	85,18	180
Итого за ужин 1	424	500	49,03	55,4	27,7	31,1	35,18	37,05	586,1	648,6	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	2054	2617	87,65	101	66,7	78,3	186,5	216,9	1652	1936	

Исполнитель: _____ (Городова И. Б.)