

  
 УТВЕРЖДАЮ  
 заведующий \_\_\_\_\_ (Люпина Ю. Ф.)  
 31.01.2025

**Меню на 31.01.2025**

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>											
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	22,23	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
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	35	35	1,71	1,71	1,86	1,86	15,8	15,8	80,5	80,46	181
<b>Итого за завтрак 1</b>	<b>525</b>	<b>657</b>	<b>12,94</b>	<b>15,28</b>	<b>26,95</b>	<b>32,3</b>	<b>49,3</b>	<b>56,1</b>	<b>444</b>	<b>509,4</b>	
<b>Завтрак 2</b>											
Сок	120	150	1,02	1,02	0	0	13,6	13,6	57	57	109
<b>Итого за завтрак 2</b>	<b>120</b>	<b>150</b>	<b>1,02</b>	<b>1,02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13,6</b>	<b>13,6</b>	<b>57</b>	<b>57</b>	
<b>Обед</b>											
Лук репчатый	0	10	0	0,07	0	0,5	0	0,17	0	5,49	122
Рассольник с перловой крупой на м/б	0	200	0	1,86	0	6,2	0	12,3	0	112,5	167
Суп рисовый на м/б	150	0	1,39	0	4,65	0	9,26	0	84,4	0	163
Суфле мясное под сыром	146	156	35,54	37,98	18,93	20,2	7,96	8,51	148	158	23
Картофель тушеный с мясом (диета)	200	243	0	0	0	0	0	0	0	0	35
Салат из квашеной капусты и лука	45	55	0,29	0,36	1,82	2,22	1,91	2,34	24	29,31	124
Компот из сухофруктов	150	200	0,41	0,54	0	0	20,9	27,9	80,8	107,7	103
Хлеб	40	45	2,8	3,15	0,4	0,45	18,1	20,3	89	100,1	183
<b>Итого за обед</b>	<b>731</b>	<b>909</b>	<b>40,44</b>	<b>43,96</b>	<b>25,8</b>	<b>29,6</b>	<b>58,1</b>	<b>71,6</b>	<b>426</b>	<b>513,1</b>	
<b>Полдник</b>											
Кефир	135	163	3,92	4,73	3,37	4,07	5,4	6,52	71,5	86,38	98
Чай (диета)	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	1,9	2,54	120
Ватрушка с повидлом	70	83	7,47	8,86	12,82	15,2	20,7	24,5	152	180,8	42
<b>Итого за полдник</b>	<b>355</b>	<b>446</b>	<b>11,48</b>	<b>13,71</b>	<b>16,19</b>	<b>19,3</b>	<b>27,4</b>	<b>32,8</b>	<b>226</b>	<b>269,7</b>	
<b>Ужин 1</b>											
Каша пшеничная молочная	150	200	5,17	6,89	4,51	6,01	16,5	22	131	175	78
Каша пшеничная с сахаром (диета)	140	160	3,75	4,29	1,92	2,19	16,1	18,3	96,5	110,2	76
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	16,6	16,6	85,2	85,18	180
<b>Итого за ужин 1</b>	<b>470</b>	<b>590</b>	<b>11,41</b>	<b>13,7</b>	<b>7,26</b>	<b>9,04</b>	<b>50,5</b>	<b>58,8</b>	<b>315</b>	<b>373</b>	
<b>Рекомендованный ужин 2</b>											
<b>Итого за рекомендованный</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>2201</b>	<b>2752</b>	<b>77,28</b>	<b>87,66</b>	<b>76,2</b>	<b>90,2</b>	<b>199</b>	<b>233</b>	<b>1467</b>	<b>1722</b>	

Исполнитель: \_\_\_\_\_ (Городова И. Б.)