

УТВЕРЖДАЮ
заведующий (Люпина Ю. Ф.)

31.03.2025

Меню на 31.03.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Каша рисовая с маслом, сахаром	140	160	6,25	7,14	3,32	3,79	20,5	23,5	137,1	156,6	71
Кофейный напиток	150	200	3,82	5,1	4,8	6,4	10,1	13,4	68,25	91	118
Пряник	35	35	0	0	0	0	0	0	0	0	114
Итого за завтрак 1	325	395	10,1	12,2	8,12	10,2	30,6	36,9	205,3	247,6	
Завтрак 2											
Сок	100	130	0,68	0,88	0	0	9,09	11,8	38	49,4	109
Яблоко	130	130	0,26	0,26	0,39	0,39	10,4	10,4	48,1	48,1	179
Итого за завтрак 2	230	260	0,94	1,14	0,39	0,39	19,5	22,2	86,1	97,5	
Обед											
Суп гречневый	150	200	1,39	1,86	4,65	6,2	9,26	12,3	84,36	112,5	143
Тефтели рыбные в томатном соусе	65	75	19,9	23	23,03	26,6	3,53	4,07	125,4	144,7	37
Каша пшеничная	140	162	4,5	4,89	3,05	3,31	16,4	17,8	111,2	120,7	74
Огурец соленый	30	32	0,19	0,2	0	0	0,34	0,36	2,1	2,24	126
Компот из сухофруктов	150	200	0,41	0,54	0	0	20,9	27,9	80,77	107,7	103
Хлеб	40	50	2,8	3,5	0,4	0,5	18,1	22,6	89	111,3	183
Итого за обед	575	709	29,2	34	31,12	36,6	68,5	85	492,8	599,1	
Полдник											
Молоко кипяченое	150	185	3,75	4,62	4,23	5,22	7,1	8,76	77,98	96,18	102
Чай (диета)	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	1,9	2,54	120
Плюшка	60	60	4,23	4,23	1,57	1,57	25	25	130,7	130,7	46
Итого за полдник	360	445	8,07	8,97	5,8	6,79	33,4	35,5	210,6	229,4	
Ужин 1											
Овощное рагу	160	180	1,68	1,89	5,31	5,97	14	15,8	110,6	124,4	65
Чай	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	45,12	60,16	121
Булка	30	30	2,4	2,4	0,84	0,84	16,6	16,6	85,18	85,18	180
Итого за ужин 1	340	410	4,17	4,41	6,15	6,81	32	34,2	240,9	269,8	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1830	2219	52,5	60,8	51,58	60,8	184	214	1236	1443	

Исполнитель: (Городова И. Б.)