

Меню на 07.04.2025

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 гречневая вязкая	120	119	4,12	4,08	4,02	3,99	19,22	19,06	130,64	129,56	65
Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	5,99	7,98	24	32	80
Вафли	0	35	0	1,75	0	10,85	0	21	0	189	68
Печенье	20	0	1,4	0	2	0	14,6	0	82	0	66
Итого за завтрак 1	290	354	5,52	5,83	6,02	14,84	39,81	48,04	236,64	350,56	
Завтрак 2											
Яблоко	100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,41	11,41	52	52	70
Итого за завтрак 2	100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,41	11,41	52	52	
Обед											
Борщ на мясном бульоне	202	202	6,46	6,46	4,65	4,65	10,93	10,93	124,47	124,47	7
Котлета мясная паровая	68	70	9,2	9,46	17,28	17,79	9,94	10,23	236,23	243,18	31
Вермишель с маслом	100	99	3,41	3,38	3,86	3,82	20,2	20	128,79	127,5	75
Огурец соленый	22	33	0,18	0,26	0,02	0,03	0,7	1,06	2,2	3,3	104
Кисель из сока натурального	147	196	0	0	0	0	23,52	31,36	64,97	86,63	113
Хлеб ржаной	38	47	2,51	3,1	0,42	0,52	15,58	19,27	76	94	50
Соль	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за обед	580	650	21,75	22,67	26,23	26,81	80,87	92,84	632,67	679,08	
Полдник											
Кефир	152	152	4,56	4,56	3,8	3,8	6,08	6,08	80,56	80,56	85
Булка	25	25	1,88	1,88	0,75	0,75	13,25	13,25	67,5	67,5	51
Чай с сахаром-Д	0	202	0	0	0	0	0	8,06	0	32,32	80
Итого за полдник	177	379	6,44	6,44	4,55	4,55	19,33	27,39	148,06	180,38	
Ужин 1											
Омлет натуральный	130	130	10,3	10,3	10,57	10,57	11,63	11,63	184,89	184,89	88
Икра свекольно-морковная	100	100	1,25	1,25	4,49	4,49	14,16	14,16	76,62	76,62	101
Кофейный напиток	150	200	1,5	2	0,6	0,8	16,47	21,96	79,5	106	79
Булка	25	25	1,88	1,88	0,75	0,75	13,25	13,25	67,5	67,5	51
Итого за ужин 1	405	455	14,92	15,42	16,41	16,61	55,51	61	408,51	435,01	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1552	1938	48,89	50,61	53,38	62,97	206,93	240,69	1477,9	1697	

Исполнитель: Ст. медсестра П.И.И. (Полухина И.В.)

Заведующий О.П.И. (Калмыкова О.П.)

УТВЕРЖДАЮ
07.04.2025
детский сад № 45
"Золотая рыбка"