

Меню на 09.04.2025

Заведующий (Калмыкова О.П.)

УТВЕРЖДАЮ

09.04.2025

образовательное учреждение детский сад № 45

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											
Запеканка творожная	126	126	21,31	21,31	12,64	12,64	10,41	10,41	251,62	251,62	89
Соус молочный сладкий	50	50	2,08	2,08	1,73	1,73	4,04	4,04	58,85	58,85	108
Кофейный напиток с молоком	149	196	4,47	5,88	3,81	5,02	12,78	16,82	102,87	135,32	81
Бутерброд с маслом и сыром	31	52	2,98	5,01	5,31	8,91	11,06	18,56	104,35	175,04	55
Чай с сахаром-Д	0	202	0	0	0	0	0	8,06	0	32,32	80
Итого за завтрак 1	356	626	30,84	34,28	23,49	28,3	38,29	57,88	517,69	653,15	
Завтрак 2											
Яблоко	100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,41	11,41	52	52	70
Сок фруктовый	0	104	0	0	0	0	10,4	0	46,8	0	74
Сок для детского питания	91	0	0,27	0	0	0	3,88	0	41,86	0	75
Итого за завтрак 2	191	204	0,53	0,26	0,17	0,17	15,29	21,81	93,86	98,8	
Обед											
Суп гороховый вегетарианский	200	200	8,74	8,74	2,64	2,64	35,04	35,04	148,2	148,2	3
Суфле из печени	107	108	11,27	11,37	8,93	9,02	7,75	7,82	163,05	164,57	24
Каша гречневая (гарнир)	100	96	4,32	4,14	2,73	2,62	31,22	29,97	100,98	96,94	32
Огурец соленый	24	32	0,19	0,26	0,02	0,03	0,77	1,02	2,4	3,2	104
Компот из сухофруктов	150	200	0,15	0,2	0	0	6,66	8,88	42,33	56,44	72
Хлеб ржаной	36	46	2,38	3,04	0,4	0,51	14,76	18,86	72	92	50
Соль	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за обед	620	685	27,04	27,75	14,73	14,82	96,19	101,59	528,96	581,35	
Полдник											
Кефир	144	144	4,32	4,32	3,6	3,6	5,76	5,76	76,32	76,32	85
Булка	20	25	1,5	1,88	0,6	0,75	10,6	13,25	54	67,5	51
Чай с сахаром-Д	0	202	0	0	0	0	0	8,06	0	32,32	80
Итого за полдник	164	371	5,82	6,2	4,2	4,35	16,36	27,07	130,32	176,14	
Ужин 1											
Каша геркулесовая молочная	200	196	7,44	7,29	8,58	8,41	37,68	36,93	198,76	194,78	39
Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	5,99	7,98	24	32	80
Булка	20	25	1,5	1,88	0,6	0,75	10,6	13,25	54	67,5	51
Каша геркулесовая-Д	0	83	0	2,12	0	2,26	0	14,52	0	67,4	41
Итого за ужин 1	370	504	8,94	11,29	9,18	11,42	54,27	72,68	276,76	361,68	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1701	2390	73,17	79,78	51,77	59,05	220,39	281,03	1547,6	1851,1	