

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ (Калмыкова О.П.)

Меню на 10.04.2025

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											
Макароны, запеч, ные с сыром	94	89	5,26	4,98	5,59	5,3	19,58	18,54	150,68	142,67	35
Какао с молоком	156	206	4,27	5,64	3,71	4,9	9,06	11,97	101,82	134,46	78
Бутерброд с маслом	25	42	1,56	2,62	3,6	6,05	11,1	18,64	83,83	140,84	58
Чай с сахаром-Д	0	200	0	0	0	0	0	7,98	0	32	80
Итого за завтрак 1	275	537	11,1	13,25	12,91	16,25	39,74	57,13	336,33	449,96	
Завтрак 2											
Яблоко	100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,41	11,41	52	52	70
Напиток витаминизированный*	0	100	0	0	0	0	0	8	0	40	115
Сок для детского питания	100	0	0,3	0	0	0	4,26	0	46	0	75
Итого за завтрак 2	200	200	0,56	0,26	0,17	0,17	15,67	19,41	98	92	
Обед											
Борщ на мясном бульоне	198	198	6,34	6,34	4,55	4,55	10,71	10,71	122,01	122,01	7
Тефтели мясо-крупяные	143	141	18,08	17,82	13,58	13,39	9,26	9,13	241,24	237,87	22
Салат из квашеной капусты с луком	50	50	0,03	0,03	2,64	2,64	0,16	0,16	37,99	37,99	94
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	580	638	26,97	27,42	21,17	21,09	41,55	47,74	515,57	546,3	
Полдник											
Кефир	146	146	4,38	4,38	3,65	3,65	5,84	5,84	77,38	77,38	85
Пирожок с повидлом	80	100	4,74	5,92	7,58	9,47	37,66	47,07	238,38	297,98	61
Чай с сахаром-Д	0	200	0	0	0	0	0	7,98	0	32	80
Итого за полдник	226	446	9,12	10,3	11,23	13,12	43,5	60,89	315,76	407,36	
Ужин 1											
Рыба, тушенная в томате с овощами	0	90	0	8,52	0	4,47	0	3,97	0	90,04	28
Тефтели из рыбы	93	0	10,83	0	4,15	0	13,96	0	150,37	0	30
Пюре картофельное	121	152	4,1	5,15	4,02	5,05	14,01	17,6	102,08	128,23	56
Салат из свеклы с маслом растительным	50	50	0,65	0,65	2,23	2,23	1,28	1,28	38,01	38,01	105
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
Итого за ужин 1	434	517	17,08	16,21	11	12,5	45,84	44,08	368,46	355,77	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1715	2338	64,82	67,44	56,47	63,13	186,29	229,25	1634,1	1851,4	