

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Калмыкова О.П.)

Меню на 11.03.2025

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 манная молочная	198	196	7,5	7,43	9,09	9	38,13	37,75	212,63	210,48	34
Какао с молоком	150	198	4,11	5,43	3,57	4,71	8,71	11,5	97,9	129,23	78
Бутерброд с маслом и сыром	35	52	3,37	5,01	6	8,91	12,49	18,56	117,82	175,04	55
Каша гречневая вязкая-Д	0	115	0	3,94	0	3,85	0	18,42	0	125,2	65
Чай с сахаром-Д	0	200	0	0	0	0	0	7,98	0	32	80
Итого за завтрак 1	383	761	14,98	21,81	18,66	26,47	59,34	94,22	428,36	671,96	
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
Итого за завтрак 2	100	200	0,26	0,26	0,17	0,17	11,41	19,41	52	92	
Обед											
Суп свекольный на мясном бульоне	202	202	12,28	12,28	8,38	8,38	27,03	27,03	233,61	233,61	11
Запеканка картофельная с отварным мясом	153	155	12,99	13,16	12,78	12,95	11,14	11,28	232,44	235,48	95
Соус сметанный	40	48	1,24	1,49	3,52	4,22	2,64	3,17	47,34	56,81	107
Огурец соленый	30	37	0,24	0,3	0,03	0,04	0,96	1,18	3	3,7	104
Компот из сухофруктов	150	200	0,15	0,2	0	0	6,66	8,88	42,33	56,44	72
Хлеб ржаной	33	43	2,18	2,84	0,36	0,47	13,53	17,63	66	86	50
Соль	3	5	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за обед	611	690	29,09	30,27	25,07	26,06	61,96	69,18	624,72	672,04	
Полдник											
Кефир	153	153	4,59	4,59	3,83	3,83	6,12	6,12	81,09	81,09	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	200	0	0	0	0	0	7,98	0	32	80
Итого за полдник	178	378	6,47	6,47	4,58	4,58	19,37	27,35	148,59	180,59	
Ужин 1											
Котлеты рыбные паровые	106	106	26,87	26,87	0,94	0,94	6,86	6,86	133,45	133,45	
Капуста тушеная	101	100	2,11	2,09	4,45	4,41	4,64	4,59	79,44	78,65	44
Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	5,99	7,98	24	32	80
Булка	25	25	1,88	1,88	0,75	0,75	13,25	13,25	67,5	67,5	51
Итого за ужин 1	382	431	30,86	30,84	6,15	6,1	30,73	32,68	304,39	311,6	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1654	2460	81,65	89,64	54,62	63,38	182,81	242,83	1558,1	1928,2	

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