

Заведующий (Калмыкова О.П.)

УТВЕРЖДАЮ

Меню на 13.03.2025

13.03.2025

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										
Макароны, запеч, ные с сыром	110	110	6,16	6,16	6,54	6,54	22,91	22,91	176,33	176,33	35
Какао с молоком	150	200	4,11	5,48	3,57	4,76	8,71	11,62	97,9	130,54	78
Бутерброд с маслом	25	42	1,56	2,62	3,6	6,05	11,09	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	285	552	11,83	14,26	13,71	17,35	42,71	61,15	358,06	479,71	
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	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											
Борщ на мясном бульоне	200	200	6,4	6,4	4,6	4,6	10,82	10,82	123,24	123,24	7
Тефтели мясо-крупяные	150	150	18,96	18,96	14,24	14,24	9,71	9,71	253,05	253,05	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	40	50	2,64	3,3	0,44	0,55	16,4	20,5	80	100	50
Соль	3	5	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за обед	593	655	28,18	28,89	21,92	22,03	43,75	50,07	536,61	570,72	
Полдник											
Кефир	150	150	4,5	4,5	3,75	3,75	6	6	79,5	79,5	85
Пирожок с повидлом	100	100	5,92	5,92	9,47	9,47	47,07	47,07	297,98	297,98	61
Чай с сахаром-Д	0	200	0	0	0	0	0	7,98	0	32	80
Итого за полдник	250	450	10,42	10,42	13,22	13,22	53,07	61,05	377,48	409,48	
Ужин 1											
Рыба, тушенная в томате с овощами	0	100	0	9,47	0	4,97	0	4,41	0	100,04	28
Котлеты рыбные паровые	80	0	20,28	0	0,71	0	5,18	0	100,72	0	
Пюре картофельное	120	150	4,07	5,09	3,98	4,98	13,9	17,37	101,23	126,54	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	420	525	26,5	17,09	7,53	12,93	36,94	44,29	317,96	364,09	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1648	2382	77,19	70,92	56,55	65,71	187,88	235,97	1642,1	1916	

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