УТВЕРЖДАЮ

Заведующий_____ (Калмыкова О.П.)

14.03.2025

Меню на 14.03.2025

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 молочная пшеничная	200	200	7,66	7,66	5,66	5,66	11,5	11,5	181,5	181,5	40
Кофейный напиток с молоком	150	198	4,5	5,94	3,84	5,07	12,87	16,99	103,56	136,7	81
Бутерброд с маслом	25	42	1,56	2,62	3,6	6,05	11,1	18,64	83,83	140,84	58
Каша пшеничная-Д	0	100	0	2,96	0	3	0	6,7	0	100,09	36
Чай с сахаром-Д	0	200	0	0	0	0	0	7,98	0	32	80
Итого за завтрак 1	375	740	13,72	19,18	13,1	19,78	35,47	61,81	368,89	591,13	
Завтрак 2											
Яблоко	102	100	0,27	0,26	0,17	0,17	11,64	11,41	53,04	52	70
Сок фруктовый	0	95	0	0	0	0	0	9,5	0	42,75	74
Сок для детского питания	100	0	0,3	0	0	0	4,26	0	46	0	75
Итого за завтрак 2	202	195	0,57	0,26	0,17	0,17	15,9	20,91	99,04	94,75	
Обед											
Суп с гренками на кур.б.	0	200	0	2,34	0	0,38	0	8,4	0	242	12
Суп "Кудрявый" на кур.б.	202	0	11,11	0	15,35	0	29,29	0	400,77	0	1
Курица отварная	49	49	13,38	13,38	3,28	3,28	0	0	86,73	86,73	23
Пюре картофельное	121	152	4,1	5,15	4,02	5,05	14,01	17,6	102,08	128,23	56
Салат из сол. огурцов	40	49	0,06	0,08	4,03	4,94	0,74	0,9	40,32	49,39	117
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	
Гренки из булки	0	20	0	1,5	0	0,5	0	10,4	0	52	65
Итого за обед	605	725	31,44	25,95	27,12	14,7	67,1	66,68	752,22	714,79	
Полдник											
Кефир	143	143	4,29	4,29	3,58	3,58	5,72	5,72	75,79	75,79	85
Вафли	0	35	0	1,75	0	10,85	0	21	0	189	68
Чай с сахаром-Д	0	200	0	0	0	0	0	7,98	0	32	80
Булка	21	0	1,58	0	0,63	0	11,13	0	56,7	0	51
Итого за полдник	164	378	5,87	6,04	4,21	14,43	16,85	34,7	132,49	296,79	
Ужин 1											
Вареники ленивые отварные	126	124	16,51	16,24	13,1	12,9	23,06	22,69	279,71	275,27	87
Соус сметанный сладкий	49	47	1,66	1,59	4,19	4,02	6,45	6,19	71,13	68,23	109
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	345	396	19,67	19,71	17,9	17,67	46,1	50,11	428,84	442,99	
Рекомендованный ужин 2											