



Меню на 14.04.2025

Заведующий (Калмыкова О.П.)

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 рисовая с сахаром	120	120	2	2	2,89	2,89	22,22	22,22	122,34	122,34	42
Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	5,99	7,98	24	32	80
Печенье	20	40	1,4	2,8	2	4	14,6	29,2	82	164	66
Итого за завтрак 1	290	360	3,4	4,8	4,89	6,89	42,8	59,4	228,34	318,34	
Завтрак 2											
Яблоко	100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,41	11,41	52	52	70
Итого за завтрак 2	100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,41	11,41	52	52	
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	99	99	10,42	10,42	8,27	8,27	7,17	7,17	150,86	150,86	24
Макароны отварные со сливочным маслом	100	100	3,91	3,91	5,41	5,41	20,86	20,86	152,98	152,98	37
Салат из квашеной капусты с луком	50	49	0,03	0,03	2,64	2,59	0,16	0,16	37,99	37,23	94
Кисель из сока натурального	149	198	0	0	0	0	23,84	31,68	65,86	87,52	113
Хлеб ржаной	36	45	2,38	2,97	0,4	0,5	14,76	18,45	72	90	50
Соль	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за обед	637	694	25,48	26,07	19,35	19,4	101,83	113,36	627,89	666,78	
Полдник											
Кефир	141	141	4,23	4,23	3,53	3,53	5,64	5,64	74,73	74,73	85
Булка	20	25	1,5	1,88	0,6	0,75	10,6	13,25	54	67,5	51
Чай с сахаром	0	200	0	0	0	0	0	7,98	0	32	80
Итого за полдник	161	366	5,73	6,11	4,13	4,28	16,24	26,87	128,73	174,23	
Ужин 1											
Омлет натуральный	130	129	10,3	10,22	10,57	10,49	11,63	11,55	184,89	183,46	88
Икра свекольно-морковная	99	98	1,24	1,23	4,45	4,4	14,02	13,88	75,85	75,09	101
Кофейный напиток	150	200	1,5	2	0,6	0,8	16,47	21,96	79,5	106	79
Булка	20	25	1,5	1,88	0,6	0,75	10,6	13,25	54	67,5	51
Итого за ужин 1	399	452	14,53	15,32	16,21	16,44	52,72	60,63	394,24	432,05	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1587	1972	49,4	52,56	44,75	47,17	225,01	271,67	1431,2	1643,4	

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