

Меню на 15.04.2025

УТВЕРЖДАЮ
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 геркулесовая молочная	200	200	7,44	7,44	8,58	8,58	37,68	37,68	198,76	198,76	39
Какао с молоком	153	202	4,19	5,53	3,64	4,81	8,89	11,74	99,86	131,85	78
Бутерброд с маслом и сыром	32	52	3,08	5,01	5,48	8,91	11,42	18,56	107,72	175,04	55
Каша геркулесовая-Д	0	76	0	1,95	0	2,07	0	13,3	0	61,71	41
Чай с сахаром-Д	0	198	0	0	0	0	0	7,9	0	31,68	80
Итого за завтрак 1	385	728	14,71	19,93	17,7	24,37	57,99	89,18	406,34	599,04	
Завтрак 2											
Яблоко	100	99	0,26	0,26	0,17	0,17	11,41	11,3	52	51,48	70
Напиток витаминизированный	0	100	0	0	0	0	0	8	0	40	115
Итого за завтрак 2	100	199	0,26	0,26	0,17	0,17	11,41	19,3	52	91,48	
Обед											
Борщ на мясном бульоне	202	202	6,46	6,46	4,65	4,65	10,93	10,93	124,47	124,47	7
Жаркое по-домашнему	155	165	15,84	16,86	13,55	14,42	14,43	15,36	245,21	261,03	14
Салат из квашеной капусты с луком	46	45	0,03	0,03	2,43	2,38	0,15	0,14	34,95	34,19	94
Компот из сухофруктов	150	200	0,15	0,2	0	0	6,66	8,88	42,33	56,44	72
Хлеб ржаной	42	52	2,77	3,43	0,46	0,57	17,22	21,32	84	104	50
Соль	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за обед	598	667	25,25	26,99	21,08	22,01	49,39	56,63	530,96	580,13	
Полдник											
Кефир	144	144	4,32	4,32	3,6	3,6	5,76	5,76	76,32	76,32	85
Булочка домашняя	79	80	6,03	6,11	7,8	7,9	36,86	37,33	242,75	245,82	60
Чай с сахаром-Д	0	202	0	0	0	0	0	8,06	0	32,32	80
Итого за полдник	223	426	10,35	10,43	11,4	11,5	42,62	51,15	319,07	354,46	
Ужин 1											
Суфле из рыбы	101	101	18,81	18,81	10,1	10,1	9,48	9,48	202,87	202,87	29
Салат из свеклы с маслом растительным	100	100	1,31	1,31	4,47	4,47	2,56	2,56	76,02	76,02	105
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	376	426	21,99	21,99	15,32	15,32	31,28	33,27	370,39	378,39	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1682	2446	72,57	79,6	65,68	73,37	192,69	249,53	1678,8	2003,5	

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