

Меню на 17.03.2025

Заведующий  
 (Капмькова О.П.)  
 17.03.2025  
 УТВЕРЖДАЮ  
 (Капмькова О.П.)  
 17.03.2025  
 Учреждение  
 "Золотое  
 детство"  
 ОГРН 1030300000000

| 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          |
| Вафли                                 | 0     | 35   | 0        | 1,75  | 0       | 10,85 | 0           | 21     | 0          | 189    | 68          |
| Булка                                 | 20    | 0    | 1,5      | 0     | 0,6     | 0     | 10,6        | 0      | 54         | 0      | 51          |
| Итого за завтрак 1                    | 290   | 355  | 3,5      | 3,75  | 3,49    | 13,74 | 38,8        | 51,2   | 200,34     | 343,34 |             |
| 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                       | 117   | 118  | 12,32    | 12,43 | 9,77    | 9,85  | 8,47        | 8,54   | 178,28     | 179,81 | 24          |
| Макароны отварные со сливочным маслом | 110   | 110  | 4,3      | 4,3   | 5,95    | 5,95  | 22,95       | 22,95  | 168,28     | 168,28 | 37          |
| 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          |
| Кисель из сока натурального           | 150   | 200  | 0        | 0     | 0       | 0     | 24          | 32     | 66,3       | 88,4   | 113         |
| 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                         | 670   | 733  | 28,03    | 28,8  | 21,44   | 21,63 | 107,02      | 119,19 | 679,05     | 722,68 |             |
| 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-Д                       | 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                     | 129   | 126  | 10,22    | 9,98  | 10,49   | 10,24 | 11,55       | 11,28  | 183,46     | 179,2  | 88          |
| Икра кабачковая                       | 70    | 70   | 0,84     | 0,84  | 3,29    | 3,29  | 5,39        | 5,39   | 54,6       | 54,6   | 106         |
| 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                       | 369   | 421  | 14,06    | 14,69 | 14,98   | 15,08 | 44,01       | 51,88  | 371,56     | 407,3  |             |
| Рекомендованный ужин 2                |       |      |          |       |         |       |             |        |            |        |             |
| Итого за рекомендованный ужин 2       | 0     | 0    | 0        | 0     | 0       | 0     | 0           | 0      | 0          | 0      |             |
| Итого день                            | 1590  | 1975 | 51,58    | 53,6  | 44,2    | 54,9  | 217,48      | 260,55 | 1431,7     | 1699,6 |             |

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