

Меню на 20.03.2025

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											
Макароны, запеч, ные с сыром	94	89	5,26	4,98	5,59	5,29	19,58	18,54	150,68	142,67	35
Какао с молоком	143	192	3,92	5,26	3,4	4,57	8,31	11,16	93,34	125,32	78
Бутерброд с маслом	25	42	1,56	2,62	3,6	6,05	11,1	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	262	523	10,74	12,87	12,59	15,91	38,99	56,31	327,85	440,82	
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	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											
Суп полевой на мясном бульоне	200	200	14,3	14,3	4,4	4,4	17,5	17,5	176,48	176,48	10
Голубцы ленивые с мясом	152	152	11,06	11,06	9,42	9,42	15,4	15,4	291,51	291,51	16
Огурец соленый	26	34	0,21	0,27	0,03	0,03	0,83	1,09	2,6	3,4	104
Компот из сухофруктов	150	200	0,15	0,2	0	0	6,66	8,88	42,33	56,44	72
Хлеб ржаной	39	49	2,57	3,23	0,43	0,54	15,99	20,09	78	98	50
Соль	3	5	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за обед	570	640	28,29	29,06	14,28	14,4	56,38	62,96	590,92	625,83	
Полдник											
Кефир	150	150	4,5	4,5	3,75	3,75	6	6	79,5	79,5	85
Пирожок с повидлом	100	97	5,92	5,74	9,47	9,19	47,07	45,66	297,98	289,04	61
Чай с сахаром-Д	0	200	0	0	0	0	0	7,98	0	32	80
Итого за полдник	250	447	10,42	10,24	13,22	12,94	53,07	59,64	377,48	400,54	
Ужин 1											
Рыба, тушенная в томате с овощами	0	92	0	8,71	0	4,57	0	4,06	0	92,04	28
Тефтели из рыбы	81	0	9,43	0	3,61	0	12,16	0	130,97	0	30
Пюре картофельное	120	149	4,07	5,05	3,98	4,95	13,9	17,25	101,23	125,7	56
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	371	466	15	15,64	8,2	10,27	42,64	42,54	310,2	317,23	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1553	2276	64,71	68,07	48,46	53,68	202,49	240,86	1658,4	1876,4	

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