

Меню на 21.03.2025

Заведующий

УТВЕРЖДАЮ

(Калмыкова О.П.)

21.03.2025

образовательное учреждение № 45

г. Астрахань

г. Астрахань

г. Астрахань

г. Астрахань

г. Астрахань

г. Астрахань

г. Астрахань

г. Астрахань

г. Астрахань

г. Астрахань

г. Астрахань

г. Астрахань

г. Астрахань

г. Астрахань

г. Астрахань

г. Астрахань

г. Астрахань

г. Астрахань

г. Астрахань

г. Астрахань

г. Астрахань

г. Астрахань

г. Астрахань

г. Астрахань

г. Астрахань

г. Астрахань

г. Астрахань

г. Астрахань

г. Астрахань

г. Астрахань

г. Астрахань

г. Астрахань

г. Астрахань

г. Астрахань

г. Астрахань

г. Астрахань

г. Астрахань

г. Астрахань

г. Астрахань

г. Астрахань

г. Астрахань

г. Астрахань

г. Астрахань

г. Астрахань

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 из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	186	186	5,88	5,88	9,47	9,47	24,5	24,5	207,54	207,54	54
Кофейный напиток с молоком	140	184	4,2	5,52	3,58	4,71	12,01	15,79	96,66	127,03	81
Бутерброд с маслом	25	42	1,56	2,62	3,6	6,05	11,1	18,64	83,83	140,84	58
Каша рисовая с сахаром-Д	0	107	0	1,79	0	2,58	0	19,82	0	109,09	42
Чай с сахаром-Д	0	200	0	0	0	0	0	7,98	0	32	80
Итого за завтрак 1	351	719	11,64	15,81	16,65	22,8	47,61	86,72	388,02	616,5	
Завтрак 2											
Яблоко	100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,41	11,41	52	52	70
Сок фруктовый	0	106	0	0	0	0	10,6	0	47,7	0	74
Сок для детского питания	89	0	0,27	0	0	0	3,79	0	40,94	0	75
Итого за завтрак 2	189	206	0,53	0,26	0,17	0,17	15,2	22,01	92,94	99,7	
Обед											
Борщ на курином бульоне	202	202	0	0	0	0	0	0	0	0	5
Котлета куриная	64	63	8,07	7,95	9,44	9,29	5,94	5,85	154,42	152,01	12
Каша гречневая (гарнир)	100	100	4,32	4,32	2,73	2,73	31,22	31,22	100,98	100,98	32
Огурец соленый	33	32	0,26	0,26	0,03	0,03	1,06	1,02	3,3	3,2	104
Компот из сухофруктов	150	200	0,15	0,2	0	0	6,66	8,88	42,33	56,44	72
Хлеб ржаной	25	31	1,65	2,05	0,28	0,34	10,25	12,71	50	62	50
Соль	3	5	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за обед	577	633	14,46	14,77	12,48	12,4	55,12	59,68	351,03	374,63	
Полдник											
Кефир	147	147	4,41	4,41	3,68	3,68	5,88	5,88	77,91	77,91	85
Печенье	20	41	1,4	2,87	2	4,1	14,6	29,93	82	168,1	66
Чай с сахаром-Д	0	200	0	0	0	0	0	7,98	0	32	80
Итого за полдник	167	388	5,81	7,28	5,68	7,78	20,48	43,79	159,91	278,01	
Ужин 1											
Вареники ленивые отварные	133	133	17,42	17,42	13,83	13,83	24,34	24,34	295,25	295,25	87
Соус сметанный сладкий	45	44	1,53	1,49	3,85	3,77	5,93	5,79	65,32	63,87	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	348	402	20,45	20,79	18,28	18,35	46,85	51,36	438,57	458,62	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1632	2348	52,88	58,9	53,26	61,5	185,26	263,56	1430,5	1827,5	