

Заведующий

УТВЕРЖДАЮ

(Калмыкова О.П.)

Меню на 21.04.2025

Наименование блюда												№ рецептуры
Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал				
Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад			
Завтрак 1												
Каша гречневая вязкая	120	120	4,12	4,12	4,02	4,02	19,22	19,22	130,64	130,64	65	
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	
Печенье	20	0	1,4	0	2	0	14,6	0	82	0	66	
Итого за завтрак 1	290	355	5,52	5,87	6,02	14,87	39,8	48,2	236,64	351,64		
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												
Борщ на мясном бульоне	200	200	6,4	6,4	4,6	4,6	10,82	10,82	123,24	123,24	7	
Котлета мясная паровая	70	70	9,46	9,46	17,79	17,79	10,23	10,23	243,19	243,19	31	
Вермишель с маслом	100	99	3,41	3,38	3,86	3,82	20,2	20	128,79	127,5	75	
Огурец соленый	23	30	0,18	0,24	0,02	0,03	0,74	0,96	2,3	3	104	
Кисель из сока натурального	150	200	0	0	0	0	24	32	66,3	88,4	113	
Хлеб ржаной	38	48	2,51	3,17	0,42	0,53	15,58	19,68	76	96	50	
Соль	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за обед	584	650	21,96	22,65	26,69	26,77	81,57	93,69	639,82	681,34		
Полдник												
Кефир	147	147	4,41	4,41	3,68	3,68	5,88	5,88	77,91	77,91	85	
Булка	25	25	1,88	1,88	0,75	0,75	13,25	13,25	67,5	67,5	51	
Чай с сахаром	0	202	0	0	0	0	0	8,06	0	32,32	80	
Итого за полдник	172	374	6,29	6,29	4,43	4,43	19,13	27,19	145,41	177,73		
Ужин 1												
Омлет натуральный	125	124	9,9	9,82	10,16	10,08	11,19	11,1	177,78	176,35	88	
Икра свекольно-морковная	100	100	1,25	1,25	4,49	4,49	14,16	14,16	76,62	76,62	101	
Кофейный напиток	150	200	1,5	2	0,6	0,8	16,47	21,96	79,5	106	79	
Булка	25	35	1,88	2,63	0,75	1,05	13,25	18,55	67,5	94,5	51	
Итого за ужин 1	400	459	14,53	15,7	16	16,42	55,07	65,77	401,4	453,47		
Рекомендованный ужин 2												
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого день	1546	1938	48,55	50,75	53,31	62,65	206,98	246,26	1475,3	1716,2		

Исполнитель: Ст. медсестра

(Полухина И.В.)