

Меню на 25.03.2025

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											
Каша манная молочная	198	198	7,5	7,5	9,09	9,09	38,13	38,13	212,63	212,63	34
Какао с молоком	150	200	4,11	5,48	3,57	4,76	8,71	11,62	97,9	130,54	78
Бутерброд с маслом и сыром	30	52	2,89	5,01	5,14	8,91	10,71	18,56	100,99	175,04	55
Каша геркулесовая-Д	0	100	0	2,56	0	2,72	0	17,5	0	81,2	41
Чай с сахаром-Д	0	202	0	0	0	0	0	8,06	0	32,32	80
Итого за завтрак 1	378	752	14,5	20,56	17,8	25,48	57,56	93,87	411,53	631,73	
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 свекольный на мясном бульоне	200	200	12,16	12,16	8,3	8,3	26,76	26,76	231,3	231,3	11
Запеканка картофельная с отварным мясом	150	150	12,73	12,73	12,53	12,53	10,92	10,92	227,88	227,88	95
Соус сметанный	52	50	1,62	1,55	4,57	4,39	3,44	3,31	61,55	59,18	107
Салат из квашеной капусты с луком	51	49	0,03	0,02	2,69	2,58	0,16	0,15	38,74	37,23	94
Компот из сухофруктов	150	200	0,15	0,2	0	0	6,66	8,88	42,33	56,44	72
Хлеб ржаной	36	45	2,38	2,97	0,4	0,5	14,76	18,45	72	90	50
Соль	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за обед	642	697	29,06	29,64	28,48	28,3	62,7	68,47	673,8	702,03	
Полдник											
Кефир	153	153	4,59	4,59	3,83	3,83	6,12	6,12	81,09	81,09	85
Булка	25	25	1,88	1,88	0,75	0,75	13,25	13,25	67,5	67,5	51
Чай с сахаром-Д	0	202	0	0	0	0	0	8,06	0	32,32	80
Итого за полдник	178	380	6,47	6,47	4,58	4,58	19,37	27,43	148,59	180,91	
Ужин 1											
Котлеты рыбные паровые	94	93	23,83	23,58	0,84	0,83	6,08	6,02	118,35	117,09	
Капуста тушеная	100	99	2,09	2,07	4,41	4,37	4,59	4,54	78,65	77,86	44
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	364	417	27,42	27,52	5,85	5,94	27,26	31,79	275	294,45	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1662	2446	77,71	84,45	56,87	64,47	178,29	240,97	1560,9	1901,1	

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