

Меню на 26.03.2025

Заведующий
 УТВЕРЖДАЮ
 26.03.2025
 (Калмыкова О.П.)
 Уполномоченное
 лицо
 Золотарь Р.В.

Наименование блюда		Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/д, ккал		№ рецептуры
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1												
Запеканка творожная		128	130	21,65	21,99	12,84	13,04	10,57	10,74	255,62	259,61	89
Соус молочный сладкий		50	50	2,08	2,08	1,73	1,73	4,04	4,04	58,85	58,85	108
Кофейный напиток с молоком		152	198	4,56	5,94	3,89	5,07	13,04	16,99	104,94	136,7	81
Бутерброд с маслом и сыром		35	50	3,37	4,82	6	8,57	12,49	17,84	117,82	168,31	55
Чай с сахаром		0	202	0	0	0	0	0	8,06	0	32,32	80
Итого за завтрак 1		365	630	31,66	34,83	24,46	28,41	40,14	57,67	537,23	655,79	
Завтрак 2												
Яблоко		100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,41	11,41	52	52	70
Сок фруктовый		0	103	0	0	0	0	0	10,3	0	46,35	74
Сок для детского питания		86	0	0,26	0	0	0	3,66	0	39,56	0	75
Итого за завтрак 2		186	203	0,52	0,26	0,17	0,17	15,07	21,71	91,56	98,35	
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	117	12,32	12,32	9,77	9,77	8,47	8,47	178,28	178,28	24
Каша гречневая (гарнир)		100	100	4,32	4,32	2,73	2,73	31,22	31,22	100,98	100,98	32
Огурец соленый		27	33	0,22	0,26	0,03	0,03	0,86	1,06	2,7	3,3	104
Компот из сухофруктов		150	200	0,15	0,2	0	0	6,66	8,88	42,33	56,44	72
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		635	701	28,25	29,01	15,59	15,7	97,83	104,34	548,5	588,21	
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												
Каша геркулесовая молочная		202	198	7,51	7,37	8,67	8,49	38,06	37,3	200,75	196,77	39
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
Каша геркулесовая		0	95	0	2,43	0	2,58	0	16,63	0	77,14	41
Итого за ужин 1		372	518	9,01	11,67	9,27	11,83	54,64	75,16	278,75	373,41	
Рекомендованный ужин 2												
Итого за рекомендованный ужин 2		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день		1730	2426	75,73	82,05	53,91	60,53	226,82	286,07	1601,4	1888,5	