



Заведующий

ХТВЕРЖДАЮ

(Калмыкова О.П.)

Меню на 27.03.2025

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 пшенная молочная жидкая	200	198	6,76	6,69	10,42	10,32	25,86	25,6	224,94	222,69	48	
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	28	47	2,7	4,53	4,8	8,06	10	16,77	94,26	158,21	55	
Каша пш,нная рассыпчатая-Д	0	99	0	4,34	0	4,24	0	25,83	0	159,14	53	
Чай с сахаром-Д	0	198	0	0	0	0	0	7,9	0	31,68	80	
Итого за завтрак 1	378	742	13,57	21,04	18,79	27,37	44,57	87,73	417,1	702,26		
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												
Борщ на мясном бульоне	200	200	6,4	6,4	4,6	4,6	10,82	10,82	123,24	123,24	7	
Тфтели мясо-крупяные	150	149	18,96	18,83	14,24	14,15	9,71	9,65	253,05	251,36	22	
Салат из квашеной капусты с луком	50	49	0,03	0,03	2,64	2,59	0,16	0,16	37,99	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	46	2,38	3,04	0,4	0,51	14,76	18,86	72	92	50	
Соль	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за обед	589	647	27,92	28,5	21,88	21,84	42,11	48,36	528,61	560,27		
Полдник												
Кефир	146	146	4,38	4,38	3,65	3,65	5,84	5,84	77,38	77,38	85	
Булка	20	25	1,5	1,88	0,6	0,75	10,6	13,25	54	67,5	51	
Чай с сахаром-Д	0	202	0	0	0	0	0	8,06	0	32,32	80	
Итого за полдник	166	373	5,88	6,26	4,25	4,4	16,44	27,15	131,38	177,2		
Ужин 1												
Рыба, тушенная в томате с овощами	0	92	0	8,71	0	4,57	0	4,06	0	92,04	28	
Тфтели из рыбы	77	0	8,96	0	3,43	0	11,56	0	124,5	0	30	
Пюре картофельное	120	150	4,07	5,09	3,98	4,98	13,9	17,37	101,23	126,54	56	
Салат из свеклы с маслом растительным	50	50	0,65	0,65	2,23	2,23	1,28	1,28	38,01	38,01	105	
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	417	517	15,19	16,33	10,25	12,54	43,32	43,94	341,74	356,09		
Рекомендованный ужин 2												
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого день	1650	2479	62,81	72,38	55,34	66,31	157,85	226,58	1470,8	1887,8		