

Меню на 18.03.2025

Заведующий

УТВЕРЖДАЮ

(Калмыкова О.П.)

18.03.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		ЭнД	ккал	№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад			
Завтрак 1											
Каша геркулесовая молочная	196	194	7,29	7,22	8,41	8,32	36,93	36,55	194,78	192,8	39
Какао с молоком	146	196	4	5,37	3,47	4,66	8,49	11,39	95,3	127,93	78
Бутерброд с маслом и сыром	32	52	3,08	5,01	5,48	8,91	11,42	18,56	107,72	175,04	55
Каша геркулесовая-Д	0	91	0	2,33	0	2,48	0	15,93	0	73,89	41
Чай с сахаром-Д	0	200	0	0	0	0	0	7,98	0	32	80
Итого за завтрак 1	374	733	14,37	19,93	17,36	24,38	56,83	90,4	397,8	601,66	
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	202	6,4	6,46	4,6	4,65	10,82	10,93	123,24	124,47	7
Жаркое по-домашнему	152	162	15,53	16,56	13,28	14,16	14,15	15,08	240,46	256,28	14
Салат из квашеной капусты с луком	47	47	0,03	0,03	2,48	2,48	0,15	0,15	35,71	35,71	94
Компот из сухофруктов	150	200	0,15	0,2	0	0	6,66	8,88	42,33	56,44	72
Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,44	0,55	16,4	20,5	80	100	50
Соль	3	5	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за обед	592	666	24,75	26,55	20,81	21,84	48,18	55,54	521,74	572,91	
Полдник											
Кефир	150	150	4,5	4,5	3,75	3,75	6	6	79,5	79,5	85
Булочка домашняя	100	99	7,64	7,56	9,88	9,78	46,66	46,19	307,28	304,21	60
Чай с сахаром-Д	0	200	0	0	0	0	0	7,98	0	32	80
Итого за полдник	250	449	12,14	12,06	13,63	13,53	52,66	60,17	386,78	415,71	
Ужин 1											
Суфле из рыбы	96	94	17,88	17,5	9,6	9,4	9,01	8,83	192,83	188,81	29
Салат из свеклы с маслом растительным	100	100	1,31	1,31	4,47	4,47	2,56	2,56	76,02	76,02	105
Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	5,99	7,98	24	32	80
Булка	25	25	1,88	1,88	0,75	0,75	13,25	13,25	67,5	67,5	51
Итого за ужин 1	371	419	21,06	20,69	14,82	14,62	30,81	32,62	360,35	364,33	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1687	2467	72,58	79,49	66,79	74,53	199,89	258,14	1718,7	2046,6	

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