

Меню на 10.03.2025

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 гречневая вязкая	120	118	4,12	4,05	4,02	3,95	19,22	18,9	130,64	128,46	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
Булка	20	0	1,5	0	0,6	0	10,6	0	54	0	51
Итого за завтрак 1	290	353	5,62	5,8	4,62	14,8	35,8	47,88	208,64	349,46	
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											
Суп гороховый вегетарианский	200	200	8,74	8,74	2,64	2,64	35,04	35,04	148,2	148,2	3
Печень по-строгановски	66	67	9,5	9,65	3,81	3,87	2,34	2,38	80,2	81,41	25
Каша пш,нная рассыпчатая	143	143	6,26	6,26	6,12	6,12	37,31	37,31	229,88	229,88	53
Салат из квашеной капусты с луком	52	50	0,03	0,03	2,75	2,64	0,17	0,16	39,51	37,99	94
Кисель из сока натурального	149	198	0	0	0	0	23,84	31,68	65,86	87,52	113
Хлеб ржаной	36	45	2,38	2,97	0,4	0,5	14,76	18,45	72	90	50
Соль	3	5	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за обед	649	708	26,91	27,65	15,72	15,77	113,46	125,02	635,64	674,99	
Полдник											
Кефир	150	150	4,5	4,5	3,75	3,75	6	6	79,5	79,5	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	200	0	0	0	0	0	7,98	0	32	80
Итого за полдник	170	375	6	6,38	4,35	4,5	16,6	27,23	133,5	179	
Ужин 1											
Омлет натуральный	127	122	10,06	9,66	10,33	9,92	11,37	10,92	180,62	173,51	88
Икра свекольноморковная	101	100	1,26	1,25	4,53	4,49	14,3	14,16	77,39	76,62	101
Кофейный напиток	150	200	1,5	2	0,6	0,8	16,47	21,96	79,5	106	79
Булка	20	25	1,5	1,88	0,6	0,75	10,6	13,25	54	67,5	51
Итого за ужин 1	398	447	14,32	14,79	16,06	15,96	52,74	60,29	391,51	423,63	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1607	1983	53,12	54,88	40,92	51,2	230,02	271,83	1421,3	1679,1	

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

Р.В.