

Меню на 18.02.2025

Заведующий *И.В. Полукина* (Полукина И.В.)
 УТВЕРЖДАЮ
 18.02.2025
 Образовательное учреждение: детский сад № 45
 г. Балашиха, ул. Углеводы, д. 18

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											
Вермишель с сыром	120	120	5,93	5,93	5,36	5,36	26,47	26,47	182,46	182,46	
Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	5,99	7,98	24	32	80
Бутерброд с маслом	30	42	1,87	2,62	4,32	6,05	13,31	18,64	100,6	140,84	58
Итого за завтрак 1	300	362	7,8	8,55	9,68	11,41	45,77	53,09	307,06	355,3	
Завтрак 2											
Яблоко	99	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,3	11,41	51,48	52	70
Напиток витаминизированный	0	100	0	0	0	0	0	8	0	40	115
Итого за завтрак 2	99	200	0,26	0,26	0,17	0,17	11,3	19,41	51,48	92	
Обед											
Борщ на мясном бульоне	198	198	6,34	6,34	4,55	4,55	10,71	10,71	122,01	122,01	7
Жаркое по-домашнему	146	155	14,92	15,84	12,76	13,55	13,59	14,43	230,97	245,21	14
Огурец соленый	46	45	0,37	0,36	0,05	0,05	1,47	1,44	4,6	4,5	104
Компот из сухофруктов	150	200	0,15	0,2	0	0	6,66	8,88	42,33	56,44	72
Хлеб ржаной	40	52	2,64	3,43	0,44	0,57	16,4	21,32	80	104	50
Соль	3	5	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за обед	583	655	24,42	26,17	17,8	18,72	48,84	56,78	479,91	532,16	
Полдник											
Кефир	146	146	4,38	4,38	3,65	3,65	5,84	5,84	77,38	77,38	85
Булочка домашняя	100	100	7,64	7,64	9,88	9,88	46,66	46,66	307,28	307,28	60
Итого за полдник	246	246	12,02	12,02	13,53	13,53	52,5	52,5	384,66	384,66	
Ужин 1											
Суфле из рыбы	100	100	18,62	18,62	10	10	9,39	9,39	200,86	200,86	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	375	425	21,81	21,81	15,22	15,22	31,19	33,18	368,38	376,38	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1603	1888	66,3	68,8	56,4	59,05	189,59	214,96	1591,5	1740,5	

Исполнитель: Ст. медсестра *И.В. Полукина* (Полукина И.В.)