

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий *И.В. Полухина* (Калмыкова О.П.)
 20.02.2025

Меню на 20.02.2025

| 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 геркулесовая молочная | 202 | 206 | 7,51 | 7,66 | 8,67 | 8,84 | 38,06 | 38,81 | 200,75 | 204,72 | 39 |
| Какао с молоком | 157 | 206 | 4,3 | 5,64 | 3,74 | 4,9 | 9,12 | 11,97 | 102,47 | 134,46 | 78 |
| 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 | 389 | 454 | 13,69 | 15,93 | 16,72 | 19,79 | 60,49 | 69,42 | 403,82 | 480,02 | |
| 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 | | | | | | | | | | | |
| Суп полевой на мясном бульоне | 202 | 200 | 14,44 | 14,3 | 4,44 | 4,4 | 17,68 | 17,5 | 178,24 | 176,48 | 10 |
| Голубцы ленивые с мясом | 157 | 157 | 11,41 | 11,41 | 9,73 | 9,73 | 15,9 | 15,9 | 301,09 | 301,09 | 16 |
| Огурец соленый | 43 | 44 | 0,34 | 0,35 | 0,04 | 0,04 | 1,38 | 1,41 | 4,3 | 4,4 | 104 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 200 | 0,15 | 0,2 | 0 | 0 | 6,66 | 8,88 | 42,33 | 56,44 | 72 |
| Хлеб ржаной | 38 | 51 | 2,51 | 3,37 | 0,42 | 0,56 | 15,58 | 20,91 | 76 | 102 | 50 |
| Соль | 3 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Итого за обед | 593 | 657 | 28,86 | 29,63 | 14,64 | 14,74 | 57,2 | 64,6 | 601,97 | 640,41 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Кефир | 159 | 159 | 4,77 | 4,77 | 3,98 | 3,98 | 6,36 | 6,36 | 84,27 | 84,27 | 85 |
| Булка | 25 | 25 | 1,88 | 1,88 | 0,75 | 0,75 | 13,25 | 13,25 | 67,5 | 67,5 | 51 |
| Итого за полдник | 184 | 184 | 6,65 | 6,65 | 4,72 | 4,72 | 19,61 | 19,61 | 151,77 | 151,77 | |
| Ужин 1 | | | | | | | | | | | |
| Рыба, тушенная в томате с овощами | 0 | 118 | 0 | 11,17 | 0 | 5,86 | 0 | 5,2 | 0 | 118,05 | 28 |
| Тефтели из рыбы | 115 | 0 | 13,39 | 0 | 5,13 | 0 | 17,26 | 0 | 185,94 | 0 | 30 |
| Пюре картофельное | 120 | 150 | 4,07 | 5,09 | 3,98 | 4,98 | 13,9 | 17,37 | 101,23 | 126,54 | 56 |
| 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 | 410 | 493 | 19,33 | 18,13 | 9,86 | 11,59 | 50,39 | 43,8 | 378,68 | 344,09 | |
| Рекомендованный ужин 2 | | | | | | | | | | | |
| Итого за рекомендованный ужин 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Итого день | 1676 | 1988 | 68,78 | 70,6 | 46,12 | 51,02 | 199,1 | 216,84 | 1588,2 | 1708,3 | |

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