



Заведующий (Калмыкова О.П.)

Меню на 23.01.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/д, ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	198	196	6,26	6,19	10,08	9,98	26,08	25,81	220,93	218,7	54
Кофейный напиток с молоком	149	196	4,47	5,88	3,81	5,02	12,78	16,82	102,87	135,32	81
Бутерброд с маслом	30	42	1,87	2,62	4,32	6,05	13,31	18,64	100,6	140,84	58
Каша рисовая с сахаром	0	100	0	1,67	0	2,41	0	18,52	0	101,95	42
Чай с сахаром	0	202	0	0	0	0	0	8,06	0	32,32	80
Итого за завтрак 1	377	736	12,6	16,36	18,21	23,45	52,17	87,85	424,4	629,12	
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 курином бульоне	206	204	2,82	2,79	3,3	3,26	4,02	3,98	153,93	152,44	5
Котлета куриная	62	61	7,83	7,7	9,15	9	5,76	5,66	149,6	147,18	12
Каша гречневая (гарнир)	100	100	4,32	4,32	2,73	2,73	31,22	31,22	100,98	100,98	32
Салат из капусты белокочанной	49	50	0,69	0,7	4,93	5,03	2,78	2,84	58,07	59,26	45
Компот из сухофруктов	150	200	0,15	0,2	0	0	6,66	8,88	42,33	56,44	72
Хлеб ржаной	38	46	2,51	3,04	0,42	0,51	15,58	18,86	76	92	50
Соль	3	5	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за обед	608	666	18,31	18,75	20,52	20,53	66,01	71,44	580,92	608,31	
Полдник											
Кефир	150	150	4,5	4,5	3,75	3,75	6	6	79,5	79,5	85
Булка	25	25	1,88	1,88	0,75	0,75	13,25	13,25	67,5	67,5	51
Чай с сахаром	0	202	0	0	0	0	0	8,06	0	32,32	80
Итого за полдник	175	377	6,38	6,38	4,5	4,5	19,25	27,31	147	179,32	
Ужин 1											
Тефтели из рыбы	70	87	8,15	10,13	3,12	3,88	10,51	13,06	113,18	140,67	30
Пюре картофельное	120	149	2,56	3,17	3,7	4,59	14,99	18,61	103,27	128,23	43
Салат из свеклы с маслом растительным	50	50	0,66	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	25	25	1,88	1,88	0,75	0,75	13,25	13,25	67,5	67,5	51
Итого за ужин 1	415	511	13,24	15,83	9,8	11,45	46,01	54,18	345,96	406,41	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1675	2490	50,79	57,58	53,2	60,11	194,86	260,19	1550,3	1915,2	