

Меню на 28.01.2025

Заведующий

УТВЕРЖДАЮ

(Каалмыкова О.П.)

28.01.2025

45

г. Белгорода

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/Ц, ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
<b>Завтрак 1</b>											
Каша манная молочная	204	204	7,73	7,73	9,36	9,36	39,29	39,29	219,08	219,08	34
Какао с молоком	155	206	4,25	5,64	3,69	4,9	9,01	11,97	101,17	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
Каша гречневая вязкая-Д	0	120	0	4,12	0	4,02	0	19,22	0	130,64	65
Чай с сахаром-Д	0	200	0	0	0	0	0	7,98	0	32	80
<b>Итого за завтрак 1</b>	<b>389</b>	<b>772</b>	<b>13,85</b>	<b>20,11</b>	<b>17,37</b>	<b>24,33</b>	<b>61,61</b>	<b>97,1</b>	<b>420,84</b>	<b>657,01</b>	
<b>Завтрак 2</b>											
Яблоко	100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,41	11,41	52	52	70
Сок фруктовый	0	108	0	0	0	0	0	10,8	0	48,6	74
Сок для детского питания	100	0	0,3	0	0	0	4,26	0	46	0	75
<b>Итого за завтрак 2</b>	<b>200</b>	<b>208</b>	<b>0,56</b>	<b>0,26</b>	<b>0,17</b>	<b>0,17</b>	<b>15,67</b>	<b>22,21</b>	<b>98</b>	<b>100,6</b>	
<b>Обед</b>											
Суп свекольный на мясном бульоне	198	200	12,04	12,16	8,22	8,3	26,49	26,76	228,99	231,3	11
Запеканка картофельная с отварным мясом	149	158	12,65	13,41	12,44	13,19	10,85	11,5	226,36	240,03	95
Соус сметанный	47	46	1,46	1,43	4,13	4,04	3,11	3,04	55,63	54,45	107
Салат из квашенной капусты	53	53	0,03	0,03	2,79	2,79	0,16	0,16	40,26	40,26	9
Компот из сухофруктов	150	200	0,15	0,2	0	0	6,66	8,88	42,33	56,44	72
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	
<b>Итого за обед</b>	<b>636</b>	<b>707</b>	<b>28,7</b>	<b>30,2</b>	<b>27,98</b>	<b>28,82</b>	<b>62,03</b>	<b>68,8</b>	<b>665,57</b>	<b>712,48</b>	
<b>Полдник</b>											
Кефир	144	144	4,32	4,32	3,6	3,6	5,76	5,76	76,32	76,32	85
Булка	25	25	1,88	1,88	0,75	0,75	13,25	13,25	67,5	67,5	51
Чай с сахаром-Д	0	200	0	0	0	0	0	7,98	0	32	80
<b>Итого за полдник</b>	<b>169</b>	<b>369</b>	<b>6,2</b>	<b>6,2</b>	<b>4,35</b>	<b>4,35</b>	<b>19,01</b>	<b>26,99</b>	<b>143,82</b>	<b>175,82</b>	
<b>Ужин 1</b>											
Котлеты рыбные паровые	103	103	26,11	26,11	0,92	0,92	6,66	6,66	129,68	129,68	
Капуста тушеная	100	100	2,09	2,09	4,41	4,41	4,59	4,59	78,65	78,65	44
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
<b>Итого за ужин 1</b>	<b>378</b>	<b>428</b>	<b>30,08</b>	<b>30,08</b>	<b>6,08</b>	<b>6,08</b>	<b>30,49</b>	<b>32,48</b>	<b>299,83</b>	<b>307,83</b>	
<b>Рекомендованный ужин 2</b>											
<b>Итого за рекомендованный ужин 2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Итого день</b>	<b>1772</b>	<b>2484</b>	<b>79,38</b>	<b>86,84</b>	<b>55,95</b>	<b>63,76</b>	<b>188,82</b>	<b>247,59</b>	<b>1628,1</b>	<b>1953,7</b>	