

Меню на 28.02.2025

Заведующий

УТВЕРЖДАЮ

28.02.2025

(Калмыкова О.П.)

Наименование блюда											
Выход	Ясли		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/Ц, ккал		№ рецептуры
	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	
Завтрак 1											
Яйцо вареное	50		5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	62,8	62,8	59
Каша молочная пшеничная	202		7,74	7,66	5,72	5,66	11,62	11,5	183,32	181,5	40
Кофейный напиток с молоком	150		4,5	6	3,84	5,12	12,87	17,16	103,56	138,08	81
Бутерброд с маслом	28		1,75	2,56	4,03	5,9	12,42	18,2	93,89	137,49	58
Итого за завтрак 1	430		19,06	21,3	18,19	21,28	37,19	47,14	443,57	519,87	
Завтрак 2											
Яблоко	100		0,26	0,26	0,17	0,17	11,41	11,41	52	52	70
Итого за завтрак 2	100		0,26	0,26	0,17	0,17	11,41	11,41	52	52	
Обед											
Суп с гренками на кур.б.	0		0	2,34	0	0,38	0	8,4	0	242	12
Суп "Кудрявый" на кур.б.	200		11	0	15,2	0	29	0	396,8	0	1
Курица отварная	53		14,47	14,47	3,55	3,55	0	0	93,81	93,81	23
Пюре картофельное	120		4,07	5,09	3,98	4,98	13,9	17,37	101,23	126,54	56
Салат из квашеной капусты с луком	50		0,03	0,03	2,63	2,63	0,16	0,16	37,99	37,99	94
Компот из сухофруктов	150		0,15	0,2	0	0	6,66	8,88	42,33	56,44	72
Хлеб ржаной	29		1,91	2,77	0,32	0,46	11,89	17,22	58	84	50
Соль	2		0	0	0	0	0	0	0	0	
Гренки из булки	0		0	1,5	0	0,5	0	10,4	0	52	65
Итого за обед	604		31,63	26,39	25,69	12,51	61,6	62,42	730,16	692,78	
Полдник											
Кефир	150		4,5	4,5	3,75	3,75	6	6	79,5	79,5	85
Вафли	0		1,75	0	10,85	0	21	0	189	0	68
Булка	20		1,5	0	0,6	0	10,6	0	54	0	51
Итого за полдник	170		6	6,25	4,35	14,6	16,6	27	133,5	268,5	
Ужин 1											
Вареники ленивые отварные	131		17,16	17,03	13,62	13,52	23,97	23,79	290,81	288,59	87
Соус сметанный сладкий	50		1,7	1,66	4,28	4,19	6,59	6,45	72,58	71,13	109
Чай с сахаром	150		0	0	0	0	5,99	7,98	24	32	80
Булка	20		1,5	1,88	0,6	0,75	10,6	13,25	54	67,5	51
Итого за ужин 1	351		20,36	20,57	18,5	18,46	47,14	51,47	441,39	459,22	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0		0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1655		77,3	74,77	66,9	67,03	173,94	199,44	1800,6	1992,4	

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