

Заведующий

УТВЕРЖДАЮ

(Маширова Е.И.)

20.01.2025

Меню на 20.01.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецептуры
	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	
Завтрак 1											
Каша вязкая гречневая с маслом и сахаром	150	130	8,73	7,57	2,29	1,99	13,93	12,08	261,6	226,72	2
Чай с сахаром	200	150	0	0	0	0	11,98	8,98	49,22	36,92	13
Печенье	35	35	2,63	2,63	4,13	4,13	26,22	26,22	144,94	144,94	4
Итого за завтрак 1	385	315	11,36	10,19	6,43	6,12	52,13	47,28	455,75	408,57	
Завтрак 2											
Напиток витаминный Витошка	200		0		0		0		0		1
напиток из сока		100		1,3		0		25		105,2	1
Итого за завтрак 2	200	100		1,3				25		105,2	
Обед											
Борщ с мелкошинкованными овощами вегетарианский со сметаной	250	150	4,42	2,65	11,78	7,07	5,25	3,15	163,75	98,25	1
Каша вязкая пшенная	150	130	5,54	4,8	7,89	6,84	21,66	18,77	180,42	156,36	69
Оладьи печеночные запеченные	80	60	11,38	8,54	6,29	4,72	7,46	5,6	132,58	99,43	35
Компот из яблок		150		5,82		5,82		13,4		52,03	124
Компот из яблок	200		7,76		7,76		17,86		69,38		124
Хлеб		40		4,82		0,74		32,21		77,6	9
Хлеб	47		5,67		0,86		37,84		91,18		9
Итого за обед	727	530	34,77	26,63	34,58	25,18	90,08	73,12	637,31	483,68	
Полдник											
Кефир	180	150	5,81	4,85	4,39	3,66	7,06	5,88	102,33	85,27	
Булочка Домашняя	90	80	7,12	6,33	2,94	2,61	46,79	41,59	241,91	215,03	
Итого за полдник	270	230	12,94	11,17	7,33	6,27	53,84	47,47	344,24	300,3	
Ужин 1											
Каша рисовая молочная	200	150	4,84	3,63	6,26	4,7	30,8	23,1	198,48	148,86	2
Кофейный напиток	200	150	0,8	0,6	0	0	13,3	9,98	53	39,75	5
Булка	35	20	2,8	1,6	0,98	0,56	19,47	11,13	99,21	56,69	8
Итого за ужин 1	435	320	8,44	5,83	7,24	5,26	63,57	44,2	350,69	245,3	
Итого день	2017	1495	67,5	55,13	55,57	42,82	259,63	237,07	1788	1543,1	

Исполнитель: Медсестра

(Коновалова А.А.)