

Заведующий  
 УТВЕРЖДАЮ  
 (Маширова Е.И.) *Н.О.*

Меню на 21.01.2025



Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энц, ккал		№ рецептуры
	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	
Завтрак 1											
Каша геркулесовая молочная	200	150	7,36	5,52	8,5	6,38	37,34	28,01	196,96	147,72	2
Какао на молоке	200	160	1,2	0,96	1,3	1,04	14	11,2	60	48	248
Бутерброд с маслом с сыром яйцо отварное	50	45	5,36	4,82	8,31	7,48	15,5	13,95	160,06	144,05	3
Итого за завтрак 1	452	357	14,17	11,56	18,34	15,12	66,85	53,17	420,16	342,91	
Завтрак 2											
Яблоко	100	100	0,44	0,44	0,44	0,44	9,77	9,77	46,95	46,95	1
Итого за завтрак 2	100	100	0,44	0,44	0,44	0,44	9,77	9,77	46,95	46,95	
Обед											
Свекольник со сметаной на мясном бульоне	250	150	1,92	1,15	6,35	3,81	10,05	6,03	104,17	62,5	1
Рагу из овощей с мясом	150	120	11,33	9,06	12,2	9,76	15,43	12,35	217,58	174,06	301
Огурец соленый	30		0,25		0		0,5		3,86		10
Компот из сухофруктов	200	150	1,04	0,78	0	0	26,96	20,22	107,44	80,58	122
Хлеб	47	40	5,67	4,82	0,86	0,74	37,84	32,21	91,18	77,6	9
Итого за обед	677	460	20,21	15,82	19,41	14,3	90,79	70,81	524,23	394,75	
Полдник											
Кефир	180	150	5,81	4,85	4,39	3,66	7,06	5,88	102,33	85,27	
Булка	30	25	2,4	2	0,84	0,7	16,69	13,91	85,04	70,86	8
Итого за полдник	210	175	8,21	6,84	5,23	4,36	23,75	19,79	187,37	156,14	
Ужин 1											
Котлеты рыбные	80	70	17,48	15,3	2,44	2,13	4,66	4,07	74,24	64,96	
Макаронные изделия отварные	150	130	5,49	4,76	4,21	3,65	26,37	22,85	165,48	143,42	8
Икра кабачковая	60	50	1,1	0,92	7,25	6,05	4,46	3,71	71,58	59,65	112
Чай с сахаром	200	150	0	0	0	0	11,98	8,98	49,22	36,92	13
Булка	35	25	2,8	2	0,98	0,7	19,47	13,91	99,21	70,86	8
Итого за ужин 1	525	425	26,86	22,97	14,89	12,53	66,94	53,54	459,73	375,8	
Итого день	1964	1517	69,9	57,63	58,31	46,76	258,1	207,07	1638,4	1316,6	

Исполнитель: Медсестра *А* (Коновалова А.А.)