


УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Н.В.Купина)
25.02.2025

Меню на 25.02.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/Ц, ккал		№ рецеп
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Каша геркулесовая молочная	150	200	5,07	6,76	7,8	10,4	19,4	25,86	168	224	83
Булка с маслом с сыром	0	35	0	4,07	0	8,66	0	9,37	0	133,41	90
Бутерброд с маслом и сыром	30	0	3,15	0	4,59	0	9,71	0	92,67	0	99
Кофейный напиток	150	200	3,6	4,8	3,6	4,8	16,47	21,96	110,88	147,84	124
Яблоко	90	100	0,37	0,41	0,37	0,41	9,08	10,09	40,79	45,32	138
каша геркулесовая (Диета)	0	200	0	0	0	0	0	0	0	0	2
Итого за завтрак 1	420	735	12,19	16,04	16,36	24,27	54,65	67,28	412,34	550,57	
Завтрак 2											
Сок	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10	10	45,54	45,54	114
Итого за завтрак 2	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10	10	45,54	45,54	
Обед											
Щи на м/б со сметаной (со свежей капусты)	150	200	1,46	1,94	5,18	6,9	9,67	12,9	81,27	108,36	142
Плов с мясом	130	150	6,81	7,86	9,13	10,53	17,29	19,95	210,37	242,73	34
Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,73	22,17	75,6	94,5	92
Компот из сухофруктов	150	200	0,78	1,04	0	0	20,22	26,96	80,58	107,44	115
Итого за обед	470	600	11,45	13,84	14,7	17,93	64,92	81,97	447,82	553,03	
Полдник											
Кефир	100	150	2,88	4,32	3,17	4,76	3,97	5,96	55,55	83,32	111
Булка	20	30	1,42	2,14	0,22	0,34	9,28	13,92	54,9	82,35	88
Итого за полдник	120	180	4,3	6,46	3,39	5,09	13,25	19,88	110,45	165,67	
Ужин 1											
Суфле из рыбы отварной с сыром	100	100	21,27	21,27	14,14	14,14	3,9	3,9	228,27	228,27	1
Салат из свеклы	60	60	1,02	1,02	4,07	4,07	5,33	5,33	62,25	62,25	58
Булка	20	0	1,42	0	0,22	0	9,28	0	54,9	0	88
Чай	0	200	0	12	0	3,06	0	13	0	49,28	123
Булка	0	30	0	2,14	0	0,34	0	13,92	0	82,35	88
Чай	150	0	9	0	2,29	0	9,75	0	36,96	0	123
Итого за ужин 1	330	390	32,71	36,43	20,73	21,6	28,26	36,15	382,38	422,15	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1440	2005	61,16	73,26	55,28	68,99	171,08	215,27	1398,5	1737	

Исполнитель: Ст. медицинская сестра  (Мачанян Н.Г.)