


УТВЕРЖДАЮ  
 Заведующий (Н.В.Купина)  
 07.03.2025

Меню на 07.03.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Каша сборная молочная	150	200	5,07	6,76	7,82	10,42	19,4	25,86	168,71	224,94	81
Булка с маслом с сыром	0	45	0	5,23	0	11,13	0	12,04	0	171,53	90
Бутерброд с маслом и сыром	35	0	3,68	0	5,35	0	11,33	0	108,11	0	99
Чай	150	200	9	12	2,29	3,06	9,75	13	36,96	49,28	123
Яблоко	100	110	0,41	0,45	0,41	0,45	10,09	11,1	45,32	49,85	138
Каша сборная (Диета)	0	200	0	6,76	0	10,42	0	25,86	0	224,94	81
<b>Итого за завтрак 1</b>	<b>435</b>	<b>755</b>	<b>18,16</b>	<b>31,2</b>	<b>15,87</b>	<b>35,48</b>	<b>50,56</b>	<b>87,86</b>	<b>359,1</b>	<b>720,54</b>	
Завтрак 2											
Сок	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10	10	45,54	45,54	114
<b>Итого за завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>45,54</b>	<b>45,54</b>	
Обед											
Суп - лапша на к/б	150	200	1,5	2	1,75	2,34	13,58	18,1	68,48	91,3	11
Суфле куриное	60	80	14,76	19,68	7,86	10,48	3,3	4,4	144,12	192,16	46
помидор соленый кусочком/тертый для ясельных групп	40	50	0,2	0,25	0	0	0,43	0,54	2,4	3	60
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
<b>Итого за обед</b>	<b>440</b>	<b>580</b>	<b>19,64</b>	<b>25,97</b>	<b>10,02</b>	<b>13,32</b>	<b>55,26</b>	<b>72,16</b>	<b>371,18</b>	<b>488,4</b>	
Полдник											
Кефир	130	150	3,74	4,32	4,12	4,76	5,16	5,96	72,21	83,32	111
Булка	30	30	2,14	2,14	0,34	0,34	13,92	13,92	82,35	82,35	88
<b>Итого за полдник</b>	<b>160</b>	<b>180</b>	<b>5,88</b>	<b>6,46</b>	<b>4,46</b>	<b>5,09</b>	<b>19,08</b>	<b>19,88</b>	<b>154,56</b>	<b>165,67</b>	
Ужин 1											
Сырники творожные	100	100	24,34	24,34	10,6	10,6	23,82	23,82	288,47	288,47	1
Соус сметанный	20	20	0,33	0,33	0,96	0,96	0,59	0,59	15,4	15,4	129
Кофейный напиток с молоком	150	200	3,6	4,8	3,6	4,8	16,47	21,96	110,88	147,84	127
Булка	20	30	1,42	2,14	0,22	0,34	9,28	13,92	54,9	82,35	88
Кофейный напиток	0	200	0	4,8	0	4,8	0	21,96	0	147,84	124
<b>Итого за ужин 1</b>	<b>290</b>	<b>550</b>	<b>29,69</b>	<b>36,4</b>	<b>15,38</b>	<b>21,49</b>	<b>50,16</b>	<b>82,25</b>	<b>469,65</b>	<b>681,9</b>	
Рекомендованный ужин 2											
<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>Итого день</b>	<b>1425</b>	<b>2165</b>	<b>73,87</b>	<b>100,53</b>	<b>45,82</b>	<b>75,48</b>	<b>185,06</b>	<b>272,15</b>	<b>1400</b>	<b>2102,1</b>	

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