


УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий (Н.В.Купина)  
11.03.2025

Меню на 11.03.2025

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 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	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
Какао на молоке	150	200	4,2	5,6	4,79	6,38	18,96	25,28	132,17	176,22	126
Яблоко	100	110	0,41	0,45	0,41	0,45	10,09	11,1	45,32	49,85	138
<b>Итого за завтрак 1</b>	<b>435</b>	<b>555</b>	<b>13,36</b>	<b>18,04</b>	<b>18,35</b>	<b>28,36</b>	<b>59,77</b>	<b>74,28</b>	<b>453,6</b>	<b>621,6</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											
Щи из свежей капусты со сметаной на м/б	150	200	1,46	1,94	5,18	6,9	9,67	12,9	81,27	108,36	142
Плов с мясом	110	130	5,76	6,81	7,72	9,13	14,63	17,29	178	210,37	34
помидор соленый кусочком/тертый для ясельных групп	40	60	0,2	0,3	0	0	0,43	0,64	2,4	3,6	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>490</b>	<b>640</b>	<b>10,6</b>	<b>13,09</b>	<b>13,3</b>	<b>16,53</b>	<b>62,68</b>	<b>79,96</b>	<b>417,85</b>	<b>524,27</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											
Суфле из рыбы отварной	80	100	17,02	21,27	11,31	14,14	3,12	3,9	182,62	228,27	1
Салат из свеклы	40	60	0,68	1,02	2,71	4,07	3,55	5,33	41,5	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
<b>Итого за ужин 1</b>	<b>290</b>	<b>390</b>	<b>28,12</b>	<b>36,43</b>	<b>16,54</b>	<b>21,6</b>	<b>25,7</b>	<b>36,15</b>	<b>315,98</b>	<b>422,15</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>1475</b>	<b>1865</b>	<b>58,46</b>	<b>74,51</b>	<b>52,74</b>	<b>71,68</b>	<b>177,24</b>	<b>220,26</b>	<b>1387,5</b>	<b>1779,2</b>	

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