

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий \_\_\_\_\_ (Андреева Г.Н.)  
13.03.2025

**Меню на 13.03.2025**

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
<b>Завтрак 1</b>											
Котлеты рыбные любительские	120	150	19,27	22,02	5,19	5,93	9,76	11,16	217,56	248,64	
Икра свекольная	73	113	1,19	1,84	2,19	3,39	5,96	9,23	50,03	77,45	59
кофейный напиток	150	176	7,95	9,33	0	0	37,5	44	285	334,4	1
булка	29	38	2,23	2,93	0,78	1,02	15,44	20,24	79,18	103,76	
Масло сливочное	4	4	0,03	0,03	3,13	3,13	0,02	0,02	29,32	29,32	1
Хлеб ржаной	19	18	1,14	1,08	0,19	0,18	8,42	7,98	35,91	34,02	
<b>Итого за завтрак 1</b>	<b>429</b>	<b>525</b>	<b>31,81</b>	<b>37,23</b>	<b>11,47</b>	<b>13,65</b>	<b>77,12</b>	<b>92,63</b>	<b>697</b>	<b>827,58</b>	
<b>Завтрак 2</b>											
Напиток витаминизированный	0	125	0	0	0	0	0	121,25	0	487,5	1
Сок фруктовый	50	0	0,25	0	0,05	0	5,05	0	23	0	130
Вафли	0	28	0	0,73	0	0,92	0	21,56	0	99,12	
<b>Итого за завтрак 2</b>	<b>50</b>	<b>153</b>	<b>0,25</b>	<b>0,73</b>	<b>0,05</b>	<b>0,92</b>	<b>5,05</b>	<b>142,81</b>	<b>23</b>	<b>586,62</b>	
<b>На весь день</b>											
Соль пищевая йодированная	3	5	0	0	0	0	0	0	0	0	1
<b>Итого за весь день</b>	<b>3</b>	<b>5</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>Обед</b>											
Суп полевой на м. бульоне	195	228	3,8	4,45	6,53	7,64	27,59	32,26	291,29	340,59	1
Голубцы ленивые с отварным мясом	139	189	12,3	16,73	8,95	12,17	13,39	18,2	175,67	238,86	
Огурец соленый	45	45	9,54	9,54	0	0	0,99	0,99	6,3	6,3	1
Компот из сухофруктов	170	180	0,88	0,94	0	0	22,92	24,26	91,32	96,7	122
Хлеб ржаной	30	42	1,8	2,52	0,3	0,42	13,3	18,62	56,7	79,38	
<b>Итого за обед</b>	<b>579</b>	<b>684</b>	<b>28,33</b>	<b>34,17</b>	<b>15,78</b>	<b>20,23</b>	<b>78,19</b>	<b>94,34</b>	<b>621,28</b>	<b>761,82</b>	
<b>Полдник</b>											
Кефир	130	124	3,77	3,6	4,16	3,97	5,2	4,96	72,8	69,44	439
Чай сладкий ( диета)	0	170	0	0,19	0	3,45	0	11,31	0	44,69	133
булка	30	0	2,31	0	0,8	0	15,98	0	81,91	0	
Яблоки свежие	80	0	0,33	0	0,33	0	7,99	0	35,88	0	140
булка	0	38	0	2,93	0	1,02	0	20,24	0	103,76	
Яблоки свежие	0	91	0	0,37	0	0,37	0	9,09	0	40,81	140
<b>Итого за полдник</b>	<b>240</b>	<b>423</b>	<b>6,41</b>	<b>7,08</b>	<b>5,29</b>	<b>8,81</b>	<b>29,17</b>	<b>45,59</b>	<b>190,59</b>	<b>258,71</b>	
<b>Ужин 1</b>											
Каша манная молочная	200	243	5,86	7,12	7,6	9,23	29,36	35,67	209,74	254,83	
Каша манная жидкая (диета)	0	190	0	5,57	0	7,22	0	27,89	0	199,25	
Чай сладкий	200	0	0,22	0	4,06	0	13,3	0	52,58	0	133
Чай сладкий	0	174	0	0,19	0	3,53	0	11,57	0	45,74	133

<b>Итого за ужин 1</b>	400	607	6,08	12,88	11,66	19,99	42,66	75,14	262,32	499,83
Рекомендованный ужин 2										
<b>Итого за рекомендованный ужин 2</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого день</b>	1701	2397	72,88	92,08	44,26	63,6	232,18	450,51	1794,2	2934,6

Исполнитель: диетсестра \_\_\_\_\_ (Куприянова В.М.)