

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий Т.И.Т. (Токарева М.В.)
10.01.2025

Меню на 10.01.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак 1										
Молочная геркулесовая каша	111	148	3,96	5,28	4,11	5,48	9,93	13,25	89,69	119,58
Кофейный напиток с молоком	126	168	1,97	2,62	1,68	2,23	8,93	11,91	52,5	70,01
Батон	19	20	1,43	1,5	0,48	0,5	9,88	10,4	49,4	52
Итого за завтрак 1	256	336	7,35	9,4	6,26	8,21	28,75	35,56	191,59	241,59
Завтрак 2										
Морковь тертая с сахаром	97	108	1,26	1,4	0,08	0,09	10,19	11,34	43,65	48,6
Итого за завтрак 2	97	108	1,26	1,4	0,08	0,09	10,19	11,34	43,65	48,6
Обед										
Салат "Зимний" (лук)	26	22	0,35	0,29	1,61	1,36	2,03	1,71	23,95	20,26
Щи из свежей капусты со сметаной	162	205	2,54	3,22	4,52	5,72	12,44	15,74	98,51	124,66
Картофельное пюре	98	109	2,13	2,37	2,08	2,31	5,25	5,84	72,52	80,66
Печеночная запеканка	67	90	5,36	7,2	4,09	5,49	2,55	3,42	80,8	108,54
Хлеб Дарницкий	38	48	2,54	3,21	0,42	0,53	15,58	19,68	76	96
Компот из сухофруктов	156	185	0,7	0,83	0	0	11,67	13,84	83,8	99,38
Соль	3	5	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за обед	550	664	13,62	17,12	12,71	15,41	49,51	60,24	435,58	529,5
Полдник										
Кефир	129	149	3,87	4,47	3,23	3,73	5,16	5,96	68,37	78,97
Булочка домашняя	80	89	4	4,45	2,8	3,12	31,84	35,42	111,44	123,98
Итого за полдник	209	238	7,87	8,92	6,03	6,84	37	41,38	179,81	202,95
Ужин 1										
Котлета рыбная	119	96	14,15	11,41	7,62	6,14	6,43	5,18	172,91	139,49
Капуста тушеная	55	131	1,14	2,72	1,83	4,35	2,56	6,09	41,14	97,99
Батон	26	33	1,95	2,48	0,65	0,83	13,52	17,16	67,6	85,8
Чай с молоком	111	133	1,34	1,61	1	1,2	12,89	15,44	64,14	76,85
Итого за ужин 1	311	393	18,59	18,22	11,09	12,52	35,39	43,88	345,78	400,12
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого день	1423	1739	48,69	55,07	36,16	43,06	160,84	192,39	1196,4	1422,8

Исполнитель: Медсестра М.В.М. (Мусаева М.В.)