


 УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий (Токарева М.В.)
 13.01.2025

Меню на 13.01.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак 1										
Каша гречневая с маслом и сахаром	106	125	3,21	3,79	3,66	4,31	14,7	17,34	103,6	122,2
Кофейный напиток	157	196	1,92	2,39	1,15	1,43	19,45	24,28	71,04	88,69
Батон	23	28	1,73	2,1	0,58	0,7	11,96	14,56	59,8	72,8
Итого за завтрак 1	286	349	6,85	8,28	5,38	6,44	46,11	56,18	234,5	283,7
Завтрак 2										
Витаминный напиток	0	101	0	0	0	0	0	2,07	0	8,08
Сок	120	0	0	0	0	0	13,44	0	53,76	0
Итого за завтрак 2	120	101	0	0	0	0	13,44	2,07	53,76	8,08
Обед										
Салат "Зимний" (лук)	20	25	0,27	0,33	1,24	1,54	1,56	1,95	18,42	23,02
Суп Крестьянский (гречневый)	156	208	2,81	3,74	3,59	4,78	21,68	28,91	136,3	181,8
Рагу овощное	171	205	3,21	3,85	5,8	6,95	16,47	19,74	144	172,6
Хлеб Дарницкий	47	47	3,14	3,14	0,52	0,52	19,27	19,27	94	94
Компот из сухофруктов	150	200	0,67	0,9	0	0	11,22	14,96	80,58	107,4
Соль	3	4	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за обед	547	689	10,1	11,97	11,14	13,8	70,2	84,83	473,3	578,9
Полдник										
Кефир	149	165	4,47	4,95	3,73	4,13	5,96	6,6	78,97	87,45
Плюшка	86	94	4,21	4,61	2,67	2,91	32,94	36	118,7	129,7
Морковь кусочком	30	30	0,39	0,39	0,03	0,03	2,07	2,07	10,5	10,5
Итого за полдник	265	289	9,07	9,95	6,42	7,07	40,97	44,67	208,2	227,7
Ужин 1										
Сырники	102	124	8,58	10,43	10,22	12,42	13,32	16,19	198	240,7
Сметанно-молочный соус(сладкий)	34	47	0,48	0,66	1,7	2,35	2	2,76	25,19	34,83
Какао	147	176	3,09	3,7	2,66	3,19	12,7	15,21	70,9	84,88
Батон	28	37	2,1	2,78	0,7	0,93	14,56	19,24	72,8	96,2
Итого за ужин 1	311	384	14,24	17,56	15,28	18,89	42,58	53,4	366,9	456,6
Итого день	1529	1812	40,27	47,76	38,22	46,19	213,3	241,2	1337	1555

Исполнитель: Медсестра  (Мусаева М.В.)