

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий (Токарева М.В.)  
14.01.2025

Меню на 14.01.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/д, ккал	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
<b>Завтрак 1</b>										
Молочная пшеничная каша	137	164	3,73	4,46	8,22	9,84	16,26	19,47	93,72	112,19
Кофейный напиток с молоком	140	167	4,06	4,84	4,51	5,38	6,58	7,85	85,4	101,87
Батон с маслом	23	32	1,91	2,66	0,99	1,38	12,72	17,7	64,4	89,6
<b>Итого за завтрак 1</b>	<b>300</b>	<b>363</b>	<b>9,7</b>	<b>11,96</b>	<b>13,72</b>	<b>16,59</b>	<b>35,56</b>	<b>45,01</b>	<b>243,52</b>	<b>303,66</b>
<b>Завтрак 2</b>										
Сок	115	115	0	0	0	0	12,88	12,88	51,52	51,52
<b>Итого за завтрак 2</b>	<b>115</b>	<b>115</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12,88</b>	<b>12,88</b>	<b>51,52</b>	<b>51,52</b>
<b>Обед</b>										
Салат "Зимний" (лук)	22	28	0,29	0,37	1,36	1,73	1,71	2,18	20,26	25,79
Щи из свежей капусты со сметаной на м/к бульоне	161	214	2,53	3,36	4,49	5,97	12,36	16,44	97,9	130,13
Картофель тушеный с мясом	163	194	17,64	20,99	13,56	16,14	17,28	20,56	259,04	308,3
Компот из сухофруктов	150	200	0,41	0,54	0	0	20,68	27,58	79,97	106,62
Хлеб Дарницкий	39	49	2,61	3,27	0,43	0,54	15,99	20,09	78	98
Соль	3	5	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за обед</b>	<b>538</b>	<b>690</b>	<b>23,47</b>	<b>28,54</b>	<b>19,84</b>	<b>24,38</b>	<b>68,03</b>	<b>86,85</b>	<b>535,17</b>	<b>668,85</b>
<b>Полдник</b>										
Кефир	153	175	4,59	5,25	3,83	4,38	6,12	7	81,09	92,75
Сухарик	21	24	1,66	1,9	0,21	0,24	10,14	11,59	49,35	56,4
Морковь тертая	50	60	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за полдник</b>	<b>224</b>	<b>259</b>	<b>6,25</b>	<b>7,15</b>	<b>4,04</b>	<b>4,62</b>	<b>16,26</b>	<b>18,59</b>	<b>130,44</b>	<b>149,15</b>
<b>Ужин 1</b>										
Суфле рыбное	100	110	10,4	11,44	6,27	6,9	1,8	1,98	83,2	91,52
Капуста тушеная	68	80	1,41	1,66	2,26	2,66	3,16	3,72	50,86	59,84
Батон	24	24	1,8	1,8	0,6	0,6	12,48	12,48	62,4	62,4
Чай с молоком	137	153	1,66	1,85	1,23	1,38	15,91	17,76	79,16	88,4
Пряники	40	40	2,52	2,52	0,84	0,84	30,24	30,24	138,4	138,4
<b>Итого за ужин 1</b>	<b>369</b>	<b>407</b>	<b>17,79</b>	<b>19,28</b>	<b>11,2</b>	<b>12,37</b>	<b>63,59</b>	<b>66,18</b>	<b>414,02</b>	<b>440,56</b>
<b>Итого день</b>	<b>1546</b>	<b>1834</b>	<b>57,2</b>	<b>66,92</b>	<b>48,79</b>	<b>57,96</b>	<b>196,32</b>	<b>229,52</b>	<b>1375</b>	<b>1614</b>

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