

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий  (Токарева М.В.)

15.01.2025

## Меню на 15.01.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
<b>Завтрак 1</b>										
Молочная пшенная каша	110	131	2,62	3,12	2,43	2,9	9,82	11,7	90,72	108,04
Какао на молоке	110	131	2,54	3,03	2,17	2,58	15,73	18,73	86,13	102,57
Батон	25	35	1,88	2,63	0,63	0,88	13	18,2	65	91
<b>Итого за завтрак 1</b>	<b>245</b>	<b>297</b>	<b>7,03</b>	<b>8,77</b>	<b>5,22</b>	<b>6,35</b>	<b>38,55</b>	<b>48,63</b>	<b>241,85</b>	<b>301,61</b>
<b>Завтрак 2</b>										
Морковь тертая с сахаром	91	101	1,18	1,31	0,07	0,08	9,56	10,61	40,95	45,45
<b>Итого за завтрак 2</b>	<b>91</b>	<b>101</b>	<b>1,18</b>	<b>1,31</b>	<b>0,07</b>	<b>0,08</b>	<b>9,56</b>	<b>10,61</b>	<b>40,95</b>	<b>45,45</b>
<b>Обед</b>										
Свекольник со сметаной на м/к бульоне	155	196	1,19	1,51	2,14	2,7	20,1	25,42	80,48	101,76
Картофельное пюре	111	131	2,41	2,84	2,35	2,78	5,95	7,02	82,14	96,94
Биточки мясные	54	72	4,7	6,26	2,72	3,62	5,63	7,51	68,05	90,73
Салат из свежей капусты	59	71	0,86	1,03	2,99	3,6	2,9	3,49	49,91	60,07
Хлеб Дарницкий	40	50	2,67	3,34	0,44	0,55	16,4	20,5	80	100
Компот из сухофруктов	155	165	0,7	0,74	0	0	11,59	12,34	83,27	88,64
Соль	3	5	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за обед</b>	<b>577</b>	<b>690</b>	<b>12,53</b>	<b>15,73</b>	<b>10,64</b>	<b>13,25</b>	<b>62,58</b>	<b>76,28</b>	<b>443,84</b>	<b>538,13</b>
<b>Полдник</b>										
Кефир	169	182	5,07	5,46	4,22	4,55	6,76	7,28	89,57	96,46
Булочка домашняя	75	82	3,75	4,1	2,63	2,87	29,85	32,64	104,48	114,23
<b>Итого за полдник</b>	<b>244</b>	<b>264</b>	<b>8,82</b>	<b>9,56</b>	<b>6,85</b>	<b>7,42</b>	<b>36,61</b>	<b>39,92</b>	<b>194,05</b>	<b>210,69</b>
<b>Ужин 1</b>										
Биточки рыбные	79	96	11,94	14,51	5,24	6,36	4,25	5,16	116,04	141
Икра свекольно-морковная	84	94	1,71	1,91	6,29	7,04	7,45	8,34	90,49	101,27
Батон	30	30	2,25	2,25	0,75	0,75	15,6	15,6	78	78
Кофейный напиток с молоком	126	158	1,97	2,46	1,68	2,1	8,93	11,2	52,5	65,84
Печенье сахарное	29	29	2,17	2,17	4,35	4,35	20,01	20,01	127,6	127,6
<b>Итого за ужин 1</b>	<b>348</b>	<b>407</b>	<b>20,03</b>	<b>23,3</b>	<b>18,31</b>	<b>20,61</b>	<b>56,24</b>	<b>60,31</b>	<b>464,63</b>	<b>513,71</b>
<b>Итого день</b>	<b>1505</b>	<b>1759</b>	<b>49,59</b>	<b>58,67</b>	<b>41,09</b>	<b>47,71</b>	<b>203,54</b>	<b>235,75</b>	<b>1385,3</b>	<b>1609,6</b>

Исполнитель: Медсестра  (Мусаева М.В.)