

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Токарева М.В.)

16.01.2025

Меню на 16.01.2025



Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак 1										
Лапшевник	0	136	0	11,68	0	10,23	0	27,38	0	248,31
Творожная запеканка	125	0	9,28	0	7,55	0	7,4	0	139,16	0
Сметанно-молочный соус(сладкий)	37	46	0,52	0,65	1,85	2,3	2,17	2,7	27,42	34,09
Чай с молоком	143	171	1,73	2,07	1,29	1,54	16,6	19,85	82,63	98,8
Батон	24	30	1,8	2,25	0,6	0,75	12,48	15,6	62,4	78
Итого за завтрак 1	329	383	13,33	16,65	11,29	14,82	38,65	65,53	311,6	459,2
Завтрак 2										
Витаминный напиток	0	97	0	0	0	0	0	1,99	0	7,76
Сок	98	0	0	0	0	0	10,98	0	43,9	0
Итого за завтрак 2	98	97	0	0	0	0	10,98	1,99	43,9	7,76
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) на м/к бульоне	162	200	3,03	3,74	3,01	3,72	12,18	15,04	87,8	108,4
Ленивые голубцы	141	182	14,52	18,75	18,89	24,39	14,24	18,38	262,26	338,52
Компот из сухофруктов	153	184	0,69	0,83	0	0	11,44	13,76	82,19	98,84
Хлеб Дарницкий	38	48	2,54	3,21	0,42	0,53	15,58	19,68	76	96
Соль	3	4	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за обед	517	643	21,05	26,85	23,56	30,18	55,01	68,81	526,68	664,79
Полдник										
Кефир	135	150	4,05	4,5	3,38	3,75	5,4	6	71,55	79,5
Печенье сахарное	29	29	2,17	2,17	4,35	4,35	20,01	20,01	127,6	127,6
Морковь кусочком	32	43	0,42	0,56	0,03	0,04	2,21	2,97	11,2	15,05
Итого за полдник	196	222	6,64	7,23	7,76	8,14	27,62	28,98	210,35	222,15
Ужин 1										
Омлет	86	114	6,75	8,95	7,79	10,33	2,76	3,66	107,44	142,42
Салат из свежей капусты	99	87	1,44	1,26	5,02	4,41	4,86	4,27	83,75	73,6
Батон	30	36	2,25	2,7	0,75	0,9	15,6	18,72	78	93,6
Кисель из сока	147	175	0,9	1,07	0	0	19,2	22,86	76,85	91,49
Итого за ужин 1	362	412	11,33	13,98	13,56	15,64	42,42	49,51	346,04	401,11
Итого день	1502	1757	52,35	64,72	56,17	68,78	174,68	214,82	1438,6	1755

Исполнитель: Медсестра _____ (Мусаева М.В.)