

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Токарева М.В.)

21.02.2025

Меню на 21.02.2025

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	153	196	5,46	7	5,66	7,25	13,69	17,54	123,62	158,37
Какао на молоке	164	196	3,79	4,53	3,23	3,86	23,45	28,03	128,41	153,47
Батон с маслом	39	31	3,24	2,57	1,68	1,33	21,57	17,14	109,2	86,8
Итого за завтрак 1	356	423	12,49	14,1	10,57	12,45	58,71	62,71	361,24	398,64
Завтрак 2										
Молоко	105	111	3,2	3,39	2,86	3,02	5,3	5,61	59,5	62,9
Печенье сахарное	28	28	2,1	2,1	4,2	4,2	19,32	19,32	123,2	123,2
Итого за завтрак 2	133	139	5,3	5,49	7,06	7,22	24,62	24,93	182,7	186,1
Обед										
Суп Рисовый на м/к бульоне	156	187	3,57	4,28	6,6	7,91	17,11	20,51	106,05	127,12
Гороховое пюре	107	127	8,88	10,54	4,6	5,46	18,73	22,23	126,8	150,5
Домашняя котлета (куриная)	87	0	11,07	0	11,38	0	11,86	0	116	0
Куры отварные	0	76	0	18,77	0	14,52	0	8,82	0	236,36
Салат из квашеной капусты	64	81	0,95	1,2	2,85	3,61	4,44	5,62	47,57	60,21
Компот из сухофруктов	159	180	0,72	0,81	0	0	11,89	13,46	85,41	96,7
Хлеб Дарницкий	40	50	2,67	3,34	0,44	0,55	16,4	20,5	80	100
Соль	3	5	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за обед	616	706	27,86	38,95	25,87	32,05	80,43	91,14	561,83	770,88
Полдник										
Кефир	145	169	4,35	5,07	3,63	4,22	5,8	6,76	76,85	89,57
Сухарик	23	38	1,82	3	0,23	0,38	11,11	18,35	54,05	89,3
Морковь тертая	41	52	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за полдник	209	259	6,17	8,07	3,86	4,6	16,91	25,11	130,9	178,87
Ужин 1										
Картофельное пюре	98	127	2,13	2,76	2,08	2,69	5,25	6,81	72,52	93,98
Сельдь с/с	34	43	5,95	7,53	0,68	0,86	0	0	29,92	37,84
Батон	23	23	1,73	1,73	0,58	0,58	11,96	11,96	59,8	59,8
Чай	150	0	9	0	2,29	0	9,75	0	36,96	0
Чай с молоком	0	220	0	2,66	0	1,98	0	25,54	0	127,12
Итого за ужин 1	305	413	18,8	14,67	5,63	6,11	26,96	44,31	199,2	318,74
Итого день	1619	1940	70,62	81,27	52,98	62,43	207,64	248,2	1435,87	1853,23

Исполнитель: Медсестра _____ (Мусаева М.В.)