

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий Сиркина (Е.Н. Черкашина)
 31.01.2025

Меню на 03.02.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал	
	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли
Завтрак 1										
Каша гречневая вязкая с сахаром	180	120	7,31	4,87	7,45	4,97	35,82	23,88	254,83	169,88
Чай с сахаром	190	150	0	0	0	0	14,21	11,22	56,77	44,82
Печенье	40	40	0,82	0,82	0,46	0,46	2,64	2,64	18,8	18,8
Итого за завтрак 1	410	310	8,13	5,69	7,91	5,43	52,67	37,74	330,4	233,5
Завтрак 2										
Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47
Итого за завтрак 2	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47
Обед										
Закуска из репчатого лука	20	20	0,76	0,76	0,89	0,89	2,64	2,64	16,43	16,43
Суп картофель с бобами (гороховый)	200	150	5,78	4,34	4,64	3,48	27	20,25	196,14	147,1
Вермишель отварная с маслом	150	150	6,6	6,6	4,64	4,64	56,03	56,03	321,2	321,2
печень, тушенная в томат соусе	80	80	6,28	6,28	9,36	9,36	14,88	14,88	135,15	135,15
Хлеб ржаной	40	40	2,64	2,64	0,48	0,48	13,68	13,68	72,4	72,4
Компот из смеси сухофруктов	190	150	0	0	16,15	12,75	17,86	14,1	72,96	57,6
Батон	20	20	1,54	1,54	0,6	0,6	10,66	10,66	47	47
Итого за обед	700	610	23,6	22,16	36,75	32,19	142,75	132,24	861,28	796,88
Полдник										
Кефир 2.5%	150	150	4,5	4,5	3,75	3,75	6	6	76,5	76,5
Булочка с посыпкой	50	50	0,4	0,4	2,31	2,31	2,24	2,24	31,36	31,36
Сок фруктовый (диета)	100		0,5		0,1		10,1		46	
Итого за полдник	300	200	5,4	4,9	6,16	6,06	18,34	8,24	153,86	107,86
Ужин 1										
Омлет натуральный	100	100	7,2	7,2	8,96	8,96	2,82	2,82	120,91	120,91
Икра кабачковая (консер)	50	50	0,47	0,47	2,28	2,28	2,73	2,73	33,72	33,72
Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,84	6,84	36,2	36,2
Какао с молоком	190	150	5,13	4,05	4,52	3,57	25,99	20,52	141,15	111,44
Булочка с маслом	40	40	2,64	2,64	0,48	0,48	13,68	13,68	72,4	72,4
Чай с сахаром (диета)	190		0		0		14,21		56,77	
Итого за ужин 1	590	360	16,71	15,63	22,49	21,53	69,14	49,46	525,16	438,68
Итого день	2100	1580	54,24	48,78	73,71	65,61	292,71	237,48	1917,7	1623,9

Исполнитель: старшая медсестра Олеж (Антонюк Л.Н.)