

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Е. Н. Черкашина)
05.03.2025

Меню на 06.03.2025

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 молочная геркулесовая	180	120	2,14	1,43	3,35	2,23	14,45	9,64	96,5	64,33
Какао с молоком	190	150	5,13	4,05	4,52	3,57	25,99	20,52	141,15	111,44
Бутерброд с маслом	40	40	2,59	2,59	6,48	6,48	16,55	16,55	136,41	136,41
каша геркулесовая (диета)	160		1,9		2,98		12,85		85,78	
Чай с сахаром (диета)	190		0		0		14,21		56,77	
Итого за завтрак 1	760	310	11,77	8,07	17,33	12,29	84,05	46,7	516,61	312,18
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 с макаронными изделиями	200	150	1,62	1,22	1,9	1,42	12,7	9,52	74,68	56,01
Каша гречневая вязкая	150	150	6,09	6,09	6,21	6,21	29,85	29,85	212,34	212,34
Курица в соусе с томатом	50	50	8,7	8,7	4,57	4,57	2,85	2,85	26,24	26,24
Хлеб ржаной	40	40	2,64	2,64	0,48	0,48	13,68	13,68	72,4	72,4
Кисель	190	150	0	0	0	0	18,62	14,7	76	60
Батон	20	20	1,54	1,54	0,6	0,6	10,66	10,66	47	47
Суп картофельный (диета)	200		1,24		1,52		7,32		48,4	
Итого за обед	870	580	22,59	20,95	16,17	14,17	98,32	83,91	573,5	490,43
Полдник										
Кефир 2.5%	150	150	4,5	4,5	3,75	3,75	6	6	76,5	76,5
Печенье	30	30	0,61	0,61	0,34	0,34	1,98	1,98	14,1	14,1
Сок фруктовый (диета)	100		0,5		0,1		10,1		46	
Итого за полдник	280	180	5,61	5,11	4,19	4,09	18,08	7,98	136,6	90,6
Ужин 1										
Картофельное пюре	100	100	1,48	1,48	2,18	2,18	12,01	12,01	73,82	73,82
сельдь с луком репчатым	50	50	2,64	2,64	3,26	3,26	0,46	0,46	58	58
Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,84	6,84	36,2	36,2
Чай с сахаром	190	150	0	0	0	0	14,21	11,22	56,77	44,82
Батон	20	20	1,54	1,54	0,6	0,6	10,66	10,66	47	47
Итого за ужин 1	380	340	6,98	6,98	6,28	6,28	44,18	41,18	271,8	259,84
Итого день	2390	1510	47,35	41,51	44,38	37,24	254,43	189,57	1545,5	1200,1

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