

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий Е.Н. Черкашина (Е.Н. Черкашина)
20.03.2025

Меню на 21.03.2025

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 манная молочная	180	120	1,48	0,98	2,47	1,64	14,2	9,47	85,05	56,7
Кофейный напиток с молоком	190	150	0	0	0	0	11,85	9,35	47,27	37,32
Бутерброд с маслом	40	40	2,59	2,59	6,48	6,48	16,55	16,55	136,41	136,41
каша пшенная (диета)	160		1,34		2,24		17,86		96,86	
Кофейный напиток (диета)	190		0		0		17,14		68,51	
Итого за завтрак 1	760	310	5,41	3,57	11,19	8,13	77,59	35,37	434,11	230,43
Завтрак 2										
Сок фруктовый	100		0,5		0,1		10,1		46	
Сок фруктовый до 3-х лет		100		0,5		0,1		10,1		46
Итого за завтрак 2	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46
Обед										
Закуска из репчатого лука	20	20	0,76	0,76	0,89	0,89	2,64	2,64	16,43	16,43
Свекольник со сметаной	200	150	2,72	2,04	4,42	3,32	12,78	9,58	99,52	74,64
Горошница	150	150	0	0	0	0	0	0	0	0
Котлета мясная	80	80	19,59	19,59	8,37	8,37	7,38	7,38	275,6	275,6
Салат из квашеной капусты	50	50	0,67	0,67	5	5	5,17	5,17	61,67	61,67
Хлеб ржаной	40	40	2,64	2,64	0,48	0,48	13,68	13,68	72,4	72,4
Компот из свежих яблок	190	150	0,15	0,12	0,15	0,12	30,93	24,42	131,86	104,1
Итого за обед	730	640	26,53	25,82	19,31	18,17	72,58	62,87	657,48	604,84
Полдник										
Молоко кипяченое	150	150	4,2	4,2	3,75	3,75	7,05	7,05	78	78
крекель с сахаром	50	50	0,4	0,4	2,31	2,31	2,24	2,24	31,35	31,35
Сок фруктовый (диета)	100		0,5		0,1		10,1		46	
Итого за полдник	300	200	5,1	4,6	6,16	6,06	19,39	9,29	155,35	109,35
Ужин 1										
Пудинг творожный	100	100	14,09	14,09	9,01	9,01	14,57	14,57	196,14	196,14
Соус сметанный сладкий	50	50	2,26	2,26	3,21	3,21	4,27	4,27	75,45	75,45
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
Каша рисовая (диета)	160		1,34		2,24		17,86		96,86	
Итого за ужин 1	520	320	19,23	17,89	15,06	12,82	61,57	40,72	472,23	363,41
Итого день	2410	1570	56,77	52,38	51,82	45,28	241,23	158,35	1765,2	1354

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