

заведующий 2.02 (зав. ДОУ Гулевская Н.Ю.)
10.03.2025

УТВЕРЖДАЮ

Меню на 10.03.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/Ц, ккал		№ рецептуры
	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	
Завтрак 1											
Каша рисовая на молоке	180	160	3,78	3,36	7,16	6,36	25,54	22,7	186,12	165,44	20
Печенье	40	40	0,76	0,76	1,35	1,35	12,21	12,21	111,2	111,2	1
Кофейный напиток	200	180	0,38	0,34	0,38	0,34	15,96	14,36	67,84	61,06	7
Каша рисовая на воде (диета без молока, масла сливочного)	180	160	0	0	1,1	0,98	21,76	19,34	92,9	82,58	20,1
Чай (диета)	180	180	0	0	0	0	0	0	0	0	1,1
Итого за завтрак 1	600	720	4,92	4,46	9,99	9,03	75,47	68,62	458,06	420,27	
Завтрак 2											
Сок фруктовый	200	200	0,8	0,8	0,8	0,8	19,6	19,6	84	84	9
Итого за завтрак 2	200	200	0,8	0,8	0,8	0,8	19,6	19,6	84	84	
Обед											
Суп гороховый с мясными консервами	200	180	5,8	5,22	6,4	5,76	14,52	13,07	99,2	89,28	5
10. Чай (диета)	180	180	0	0	0	0	0	0	0	0	1,1
Макаронные отварные	150	140	2,85	2,66	8,1	7,56	34,5	32,2	163,48	152,58	3
Суфле из печени с пшеном и овощами	80	80	13,02	13,02	5,43	5,43	3,65	3,65	115,55	115,55	5
Огурцы сол, ные	60	50	0,12	0,1	0,07	0,06	1,03	0,86	6,6	5,5	24
Хлеб	40	40	2,64	2,64	0,44	0,44	14,68	14,68	54,4	54,4	1
Компот из сухофруктов	200	180	0,2	0,18	0	0	12,56	11,3	101,88	91,69	1
Суп гороховый с мясными консервами (диета без масла сливочного)	200	200	5,78	5,2	4,84	4,36	15,92	14,33	85,02	76,52	29
Суп гороховый с мясными консервами (диета без масла сливочного)	180	180	5,2	5,2	0	0	0	0	0	0	226
Печень отварная (Диета)	80	80	13,02	13,02	5,43	5,43	3,65	3,65	115,55	115,55	5
Суфле из печени с пшеном и овощами (диета)	150	150	6,3	6,3	0,08	0,08	31,2	31,2	167,57	167,57	6,1
Гарнир гречневый (диета)	140	140	2,94	2,94	5,42	5,42	33,7	33,7	142,15	142,15	3,1
Макаронные отварные (диета, без масла сливочного)	1160	1250	49,73	31,96	30,79	29,03	131,71	123,79	909,25	727,68	
Итого за обед	1160	1250	49,73	31,96	30,79	29,03	131,71	123,79	909,25	727,68	
Полдник											
Булочка домашняя	80	80	1,41	1,41	2,56	2,56	23,6	23,6	142,39	142,39	6
Кефир	150	150	4,11	4,11	4,54	4,54	6,17	6,17	83,83	83,83	2
Компот из сухофруктов	200	200	0,2	0,8	0	0	12,56	19,6	101,88	84	1
Сок фруктовый	200	200	0,8	0,8	0,8	0,8	19,6	19,6	84	84	9
Итого за полдник	430	430	5,72	6,32	7,1	7,9	42,33	49,37	328,1	310,22	
Ужин 1											
Овощное рагу	180	160	4,45	3,96	5,89	5,24	17,17	15,26	171,61	152,54	19
Батон	40	40	3	3	1,16	1,16	20,36	20,36	105,6	105,6	2
Чай с лимоном	200	180	0,1	0,09	0	0	16,16	14,54	67,24	60,52	2
Овощное рагу (без моркови и томатной пасты диета)	160	160	3,96	3,96	5,24	5,24	15,26	15,26	152,54	152,54	19
Овощное рагу (диета)	180	180	2,38	0	7,51	0	16,24	0	148,3	0	19,1
Чай (диета)	180	180	0	0	0	0	0	0	0	0	1,1
Итого за ужин 1	600	720	9,93	11	14,56	11,63	69,93	65,43	492,75	471,2	
Итого день	2990	3320	71,1	54,54	63,24	58,39	339,04	326,8	2272,2	2013,4	

Исполнитель: медсестра Т.А. (Токарева Я.А.)