

заведующий _____ (зав. ДОУ Пуплевская Н.Ю.)



Меню на 13.03.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/д, ккал		№ рецептуры
	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	
Завтрак 1											
Каша пшеничная на молоке	180	160	4,32	3,84	6,3	5,6	26,46	23,52	201,6	179,2	23
Бутерброд с сыром	40	40	1,84	1,84	3,98	3,98	3,92	3,92	59,5	59,5	3
Какао с молоком	200	180	4,8	4,32	4,2	3,78	18,4	16,56	50,7	45,63	4
Каша пшеничная (диета)	180	160	5,16	4,59	5,04	4,48	30,7	27,29	189,08	168,07	17
Чай (диета)	200	180	0	0	0	0	0	0	0	0	1,1
Батон	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,27	15,27	79,2	79,2	2
Итого за завтрак 1	800	750	16,12	16,84	19,52	18,71	79,48	86,56	500,88	531,6	
Завтрак 2											
Напиток лимонный	200		0,32		0		24,88		37,84		9
Сок фруктовый		200		0,8		0,8		19,6		84	9
Напиток лимонный		180		0,29		0		22,39		34,06	9
Итого за завтрак 2	200	380	0,32	1,09	0,8	0,8	24,88	41,99	37,84	118,06	
Обед											
Суп овощной на к/б с гречками	200	180	10,28	9,25	8,48	7,63	24,96	22,46	211,96	190,76	22
Глов с курицей	180	160	14,42	12,82	14,49	12,88	30,42	27,04	312,25	277,56	20
Помидоры сол, ные	60	50	0,67	0,56	0,07	0,06	0,96	0,8	7,8	6,5	23
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 овощной на к/б (диета)	200	200	3,44		1,84		9,16		62,22		17,1
Суп овощной на к/б с гречками (без моркови и масла слив.)		180		9,25		7,63		22,46		190,76	22
Глов с курицей (Диета)	180		14,42		14,49		30,42		312,25		20,1
Глов с курицей (без моркови)		160		12,82		12,88		27,04		277,56	20,1
Итого за обед	1060	950	46,07	47,52	39,81	41,52	123,16	125,79	1062,8	1089,2	
Полдник											
Ватрушка с повидлом	80	80	1,59	1,59	2,03	2,03	5,25	5,25	135,91	135,91	2
Кефир	150	150	4,11	4,11	4,54	4,54	6,17	6,17	83,83	83,83	2
Компот из сухофруктов	200	180	0,2	0,18	0	0	12,56	11,3	101,88	91,69	1
Итого за полдник	430	410	5,9	5,88	6,57	6,57	23,98	22,72	321,62	311,44	
Ужин 1											
макаронны отварные с сахаром (диета ,без масла сливочного)	180	160	10,98	9,76	7,67	6,82	26,93	23,94	220,68	196,16	4,1
Кофейный напиток	200	180	0,38	0,34	0,38	0,34	15,96	14,36	67,84	61,06	7
Батон	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,27	15,27	79,2	79,2	2
Каша гречневая рассыпчатая с сахаром (диета, без масла сливочного)	180		2,68		5,51		24,25		169,74		6,3
макаронны отварные с сахаром (диета ,без масла сливочного)	160	160		9,76		6,82		23,94		196,16	4,1
Сок фруктовый	200	200		0,8		0,8		19,6		84	9
Итого за ужин 1	590	730	16,29	22,91	14,43	15,65	82,41	97,11	537,46	616,58	
Итого день	3080	3220	84,7	94,23	80,33	83,25	333,9	374,17	2460,6	2666,9	

Исполнитель: медсестра _____ (Токарева Я.А.)