



Заведующий МБДО (Пшеничных Л.А.)

Меню на 21.04.2025

| Наименование блюда                        | Выход |      | Белки, г |       | Жиры, г |       | Углеводы, г |        | Эн/Ц, ккал |        | № рецептуры |
|-------------------------------------------|-------|------|----------|-------|---------|-------|-------------|--------|------------|--------|-------------|
|                                           | Ясли  | Сад  | Ясли     | Сад   | Ясли    | Сад   | Ясли        | Сад    | Ясли       | Сад    |             |
| Завтрак 1                                 |       |      |          |       |         |       |             |        |            |        |             |
| Каша пшенная с маслом сливочным и сахаром | 125   | 125  | 6,64     | 6,64  | 3,81    | 3,81  | 4,05        | 4,05   | 146,54     | 146,54 | 170         |
| Чай с сахаром                             | 180   | 200  | 10,8     | 12    | 2,75    | 3,06  | 11,7        | 13     | 44,35      | 49,28  | 89          |
| Печенье                                   | 25    | 25   | 1,77     | 1,77  | 3,19    | 3,19  | 27,74       | 27,74  | 102,34     | 102,34 | 97          |
| Итого за завтрак 1                        | 330   | 350  | 19,21    | 20,41 | 9,75    | 10,06 | 43,49       | 44,79  | 293,23     | 298,16 |             |
| Завтрак 2                                 |       |      |          |       |         |       |             |        |            |        |             |
| Яблоко свежее                             | 94    | 94   | 0,4      | 0,4   | 0,4     | 0,4   | 9,47        | 9,47   | 42,47      | 42,47  | 79          |
| Итого за завтрак 2                        | 94    | 94   | 0,4      | 0,4   | 0,4     | 0,4   | 9,47        | 9,47   | 42,47      | 42,47  |             |
| Обед                                      |       |      |          |       |         |       |             |        |            |        |             |
| Суп гороховый                             | 200   | 250  | 3,26     | 4,07  | 3,02    | 3,78  | 6,68        | 8,35   | 72,34      | 90,42  | 18          |
| Каша гречневая рассыпчатая                | 120   | 120  | 6,78     | 6,78  | 5,73    | 5,73  | 32,67       | 32,67  | 214,63     | 214,63 | 178         |
| Оладьи из печени                          | 75    | 75   | 13,58    | 13,58 | 9,54    | 9,54  | 4,9         | 4,9    | 143,32     | 143,32 | 40          |
| Салат из квашеной капусты                 | 0     | 50   | 0        | 1     | 0       | 9,21  | 0           | 3,77   | 0          | 234,61 | 128         |
| Компот из сухофруктов                     | 180   | 200  | 0,54     | 0,6   | 0,09    | 0,1   | 22,95       | 25,5   | 89,1       | 99     | 137         |
| Хлеб ржаной                               | 35    | 44   | 4,2      | 5,28  | 0,7     | 0,88  | 30,97       | 38,94  | 131,85     | 165,76 | 76          |
| Итого за обед                             | 610   | 739  | 28,36    | 31,31 | 19,08   | 29,24 | 98,17       | 114,13 | 651,24     | 947,74 |             |
| Полдник                                   |       |      |          |       |         |       |             |        |            |        |             |
| Кефир                                     | 130   | 140  | 3,76     | 4,05  | 4,19    | 4,51  | 5,2         | 5,6    | 72,49      | 78,07  | 144         |
| Булочка "Ромашка"                         | 80    | 80   | 7,74     | 7,74  | 1,99    | 1,99  | 40,53       | 40,53  | 211,08     | 211,08 | 74          |
| Итого за полдник                          | 210   | 220  | 11,5     | 11,79 | 6,18    | 6,5   | 45,73       | 46,13  | 283,57     | 289,15 |             |
| Ужин 1                                    |       |      |          |       |         |       |             |        |            |        |             |
| Каша рисовая молочная                     | 180   | 200  | 2,25     | 2,5   | 14,4    | 16    | 2,79        | 3,1    | 87,3       | 97     | 172         |
| Напиток кофейный                          | 180   | 200  | 4,11     | 4,57  | 3,98    | 4,42  | 4,23        | 4,7    | 234        | 260    | 92          |
| Булка                                     | 30    | 30   | 5,63     | 5,63  | 1,88    | 1,88  | 39          | 39     | 194,67     | 194,67 | 75          |
| Каша рисовая диетическая                  | 0     | 110  | 0        | 1,73  | 0       | 0,39  | 0           | 19,56  | 0          | 91,14  | 171         |
| Итого за ужин 1                           | 390   | 540  | 11,99    | 14,43 | 20,26   | 22,69 | 46,02       | 66,36  | 515,97     | 642,81 |             |
| Рекомендованный ужин 2                    |       |      |          |       |         |       |             |        |            |        |             |
| Итого за рекомендованный ужин 2           | 0     | 0    | 0        | 0     | 0       | 0     | 0           | 0      | 0          | 0      |             |
| Итого день                                | 1634  | 1943 | 71,46    | 78,34 | 55,67   | 68,89 | 242,88      | 280,88 | 22786      | 2720,3 |             |

Исполнитель: Медсестра  ( )