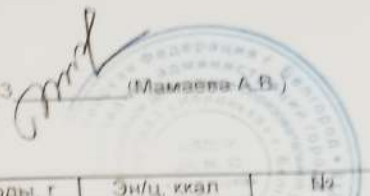
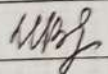


УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ №43
23.04.2025



Меню на 23.04.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энц, ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Запеканка творожная	75	93	10,61	13,16	7,28	9,03	8,85	10,97	134,6	166,9	115
Соус сметанный	13	17	0,21	0,28	0,62	0,81	0,38	0,5	10,01	13,08	
Булка с маслом сливочным	21	35	1,74	2,9	0,59	0,99	12,01	20,01	61,55	102,58	4
Сыр порционный	9	8	1,29	1,15	1,69	1,5	0	0	22,5	20	
Кофе с молоком	150	180	2,87	3,45	3,39	4,07	22,34	26,81	131,27	157,53	117
Запеканка творожная (диета)	0	85	0	1,85	0	0,73	0	12,8	0	62,25	
Булка	0	25	0	3,45	0	4,07	0	26,81	0	157,53	117
Кофе с сахаром	0	180	0	3,45	0	4,07	0	26,81	0	157,53	
Кофе с молоком (без сахара)	0	180	0	3,45	0	4,07	0	26,81	0	157,53	117
Итого за завтрак 1	268	803	16,73	41,7	13,57	33,51	43,58	134,75	359,93	989,95	
Завтрак 2											
Яблоко свежее	100	100	0,41	0,41	0,41	0,41	10,09	10,09	45,32	45,32	8
Итого за завтрак 2	100	100	0,41	0,41	0,41	0,41	10,09	10,09	45,32	45,32	
Обед											
Суп пшеничный	0	190	0	2,3	0	1,54	0	12,54	0	87,48	37
10 Котлета мясная (диета)	0	68	0	8,91	0	9,04	0	6,53	0	142,79	3
Суп пшеничный на м/б	146	176	1,77	2,13	1,18	1,43	9,64	11,62	67,22	81,03	38
Огурец соленый кусок (третьй)	47	49	1,86	1,94	2,73	2,84	0,92	0,96	35,16	36,65	1
Хлеб ржаной	40	36	2,45	2,21	7,57	6,82	14,63	13,16	84,4	75,96	
Кисель фруктовый	146	169	0,59	0,69	0	0	21,25	24,6	89,13	103,17	18
Котлета мясная (свинина)	59	71	7,73	9,3	7,85	9,44	5,66	6,82	123,89	149,09	3
Вермишель отварная	85	93	3,32	3,64	4,6	5,03	17,73	19,4	130,05	142,29	3
Вермишель отварная (без слив масла)	0	102	0	3,99	0	5,52	0	21,28	0	156,06	3
Кисель фруктовый (без сахара)	0	174	0	0,71	0	0	0	25,32	0	106,22	18
Итого за обед	523	1128	17,73	35,81	23,93	41,66	69,83	142,22	529,84	1080,7	
Полдник											
Кефир / бифидок	120	146	5,22	6,35	5,76	7,01	7,2	8,76	0	0	133
"Плюшка"	53	76	3,44	4,94	5,66	8,11	19,84	28,44	92,75	133	
Итого за полдник	173	222	8,66	11,29	11,42	15,12	27,04	37,2	92,75	133	
Ужин 1											
Омлет	109	128	8,56	10,05	9,88	11,6	3,5	4,11	77,17	90,62	332
Чай с сахаром	150	180	9	10,8	2,29	2,75	9,75	11,7	73,85	88,62	
Булка	27	35	2	2,59	0,78	1,02	13,82	17,92	67,23	87,15	34
Икра кабачковая	53	63	0,84	1	2	2,37	4,16	4,95	37,91	45,07	
Каша гречневая	0	121	0	5,38	0	5,89	0	18,67	0	150,04	15
Яблоко свежее	100	100	0,41	0,41	0,41	0,41	10,09	10,09	45,32	45,32	8
Чай (без сахара)	0	180	0	10,8	0	2,75	0	11,7	0	88,62	2
Итого за ужин 1	439	807	20,8	41,03	15,36	26,79	41,32	79,13	301,49	595,44	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1503	3060	64,34	130,24	64,69	117,49	191,85	403,39	1329,3	2844,5	

Исполнитель: диетсестра  (Тертышная И.В.)