

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ д/с №48

Чаплыгина Н.Н.

**МЕНЮ НА 21.04.2025 г.**

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
<b>Завтрак 1</b>											
Вермишель отварная с сахаром	130	150	2,53	2,92	4,65	5,36	11,4	13,15	125,75	145,1	1
печенье	20	31	0,94	1,46	2,4	3,72	13,6	21,08	94,73	146,84	1
Чай с сахаром	160	200	0,08	0,1	0	0	6,38	7,98	18,67	23,34	5
Итого за завтрак 1	310	381	3,55	4,48	7,05	9,08	31,38	42,21	239,16	315,28	
<b>Завтрак 2</b>											
напиток витаминизированный	0	149	0	0	0	0	0	28,31	0	119,2	1
яблоко	200	0	0,52	0	0	0	22,82	0	104	0	1
Итого за завтрак 2	200	149	0,52	0	0	0	22,82	28,31	104	119,2	
<b>Обед</b>											
Суп гороховый	150	200	3,85	5,14	3,73	4,97	22,88	30,5	117,79	157,05	1
Котлета из печени	57	98	7,56	13	4,89	8,42	1,5	2,57	130,74	224,79	31
Каша ячневая	97	116	4,93	5,89	5,38	6,43	21,22	25,38	155,26	185,68	1
салат из квашеной капусты	26	38	0,5	0,73	2,6	3,8	2,95	4,31	31,25	45,67	1
Хлеб	40	49	6	7,35	1,96	2,4	8,8	10,78	84,8	103,88	1
Компот из сухофруктов	158	198	0,2	0,25	0	0	6,35	7,96	39,73	49,79	3
Итого за обед	528	699	23,04	32,36	18,56	26,02	63,7	81,51	559,57	766,85	
<b>Полдник</b>											
Кефир	156	156	4,68	4,68	3,9	3,9	6,08	6,08	78	78	1
Булочка домашняя	64	73	3,57	4,07	4,74	5,4	46,6	53,15	107,52	122,64	
Итого за полдник	220	229	8,25	8,75	8,64	9,3	52,68	59,24	185,52	200,64	
<b>Ужин 1</b>											
каша пшенная жидкая с молоком	150	178	6,72	7,97	8,28	9,83	29,28	34,75	219,6	260,59	1
булка	21	27	1,68	2,16	0,42	0,54	10,71	13,77	52,5	67,5	1
сыр	12	17	2,84	4,02	3,66	5,18	0,24	0,34	44,09	62,46	5
Кофейный напиток с молоком	160	200	0,12	0,15	2,04	2,55	4,21	5,26	70,49	88,11	4
Итого за ужин 1	343	422	11,36	14,31	14,4	18,09	44,44	54,12	386,68	478,66	
<b>Рекомендованный ужин 2</b>											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1601	1880	46,72	59,89	48,64	62,5	215,02	265,38	1474,9	1880,6	

Ответственный исполнитель старшая мед. сестра Съедина М.А.