

Меню на 18.04.2025

ведущий МБОУ №18
Касстова М. /



Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Каша молочная пшеничная	170	191	11,51	12,93	14,72	16,54	35,89	40,32	191,2	214,82	70
Чай с сахаром	150	180	0,04	0,05	0,09	0,11	10,01	12,01	36,96	44,35	136
Булка	21	20	1,68	1,6	0,59	0,56	11,13	10,6	25,66	24,44	6
Ябло отварное	1	1	5,7	5,7	5,2	5,2	0,3	0,3	63	63	213
Итого за завтрак 1	342	392	18,93	20,28	20,6	22,41	57,32	63,23	316,82	346,61	
Завтрак 2											
яблоки свежие	100	115	0,4	0,46	0,4	0,46	9,8	11,27	46,5	53,47	368
Итого за завтрак 2	100	115	0,4	0,46	0,4	0,46	9,8	11,27	46,5	53,47	
Обед											
Суп картофельный с фрикадельками	158	189	4,19	5,01	3,27	3,91	12,17	14,55	90,06	107,73	41
Голубцы ленивые с мясом	144	176	10,07	12,3	10,08	12,32	12,86	15,72	183,48	224,26	94
Компот из смеси сухофруктов	140	164	0,31	0,36	0,01	0,02	15,93	18,66	79,1	92,66	205
Хлеб ржаной	40	50	2,87	3,57	0,41	0,51	18,53	23,05	29,27	36,41	6
Соль	2	3	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за обед	485	583	17,43	21,24	13,77	16,76	59,49	71,99	381,92	461,06	
Полдник											
Кисель из сока	160	200	0,46	0,58	0,05	0,06	24,16	30,2	98,88	123,6	1
Ватрушка с повидлом	53	73	5,54	7,64	5,76	7,94	17,5	24,1	151,87	209,18	445
Итого за полдник	213	273	6,01	8,22	5,81	8	41,66	54,3	250,75	332,78	
Ужин 1											
Творожная запеканка	90	103	15,79	18,07	14,86	17,01	12,17	13,93	210,42	240,81	81
Соус сметанный сладкий	33	49	0,54	0,8	1,58	2,34	0,98	1,45	25,4	37,72	117
Кофейный напиток	0	174	0	2,09	0	2,09	0	14,27	0	81,22	253
Кофейный напиток с молоком	159	0	4,45	0	5,07	0	31,08	0	80,3	0	395
Пряник	33	0	1,58	0	0,92	0	25,64	0	110,81	0	151
Вафли	0	20	0	0,52	0	0,66	0	15,4	0	70,8	
Итого за ужин 1	315	346	22,36	21,48	22,43	22,1	69,87	45,04	426,93	430,56	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1455	1709	65,14	71,68	63,02	69,72	238,14	245,83	1422,9	1624,5	

Исполнитель: мед.сестра Шаф (Нагорная А.В.)