

МЕНЮ на 31.01.2025г.

**1 неделя пятница (5 день)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли	Вес блюда сад	Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность ясли	Энергетическая ценность сад	№ рецептуры
				Белки ясли	Белки сад	Жиры ясли	Жиры сад	Углеводы ясли	Углеводы сад			
Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	150,00	200,00	4,08	5,43	3,17	4,23	25,05	33,38	135,84	193,00	182
	Кофейный напиток с молоком	150,00	180,00	1,56	2,80	2,00	1,20	9,60	12,70	70,00	84,00	414
	Бутерброд с маслом сливочным	28,00	36,00	1,37	1,80	4,22	5,60	8,18	12,00	76,16	117,90	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>328,00</b>	<b>416,00</b>	<b>7,01</b>	<b>10,03</b>	<b>9,39</b>	<b>11,03</b>	<b>42,83</b>	<b>58,08</b>	<b>282,00</b>	<b>394,90</b>	
Второй завтрак:	Ряженка 2,5%	120,00	150,00	4,00	5,01	3,00	3,75	5,11	6,39	71,87	91,00	401
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>120,00</b>	<b>150,00</b>	<b>4,00</b>	<b>5,01</b>	<b>3,00</b>	<b>3,75</b>	<b>5,11</b>	<b>6,39</b>	<b>71,87</b>	<b>91,00</b>	
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	40,00	60,00	0,33	0,50	1,56	2,50	3,28	4,92	30,84	71,26	34
	Суп картофельный с бобовыми	150,00	180,00	4,00	4,71	5,05	6,10	16,80	21,20	122,50	136,15	102
	Суфле куриное	60,00	80,00	7,43	10,40	3,90	4,60	6,60	10,18	112,32	141,50	327
	Рагу овощное	120,00	150,00	1,26	1,58	4,00	4,97	10,51	12,14	99,00	139,70	331
	Компот из свежих яблок	150,00	180,00	0,08	0,10	0,00	0,00	9,90	12,00	52,32	62,79	431
	Хлеб ржаной	40,00	50,00	1,44	1,80	0,36	0,45	12,48	15,60	59,40	74,25	148
<b>Итого за обед</b>		<b>560,00</b>	<b>700,00</b>	<b>14,54</b>	<b>19,09</b>	<b>14,87</b>	<b>18,62</b>	<b>59,57</b>	<b>76,04</b>	<b>476,38</b>	<b>625,65</b>	
Уплотнённый полдник	Рыба запечённая в омлете	60,00	80,00	5,25	7,00	2,00	2,66	13,80	18,43	84,00	107,00	263
	Каша рассыпчатая с овощами	120,00	150,00	2,08	2,61	6,60	7,65	13,87	17,34	123,17	139,76	180
	Яблоко свежее	95,00	100,00	0,38	0,40	0,38	0,40	11,68	12,30	30,60	32,17	386
	Сок фруктовый	150,00	180,00	0,30	0,36	0,00	0,00	24,45	29,34	85,92	123,00	418
	Хлеб пшеничный	30,00	50,00	2,01	2,64	0,27	0,36	11,60	15,40	79,60	132,68	147
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>455,00</b>	<b>560,00</b>	<b>10,02</b>	<b>13,01</b>	<b>9,25</b>	<b>11,07</b>	<b>75,40</b>	<b>92,81</b>	<b>403,29</b>	<b>534,61</b>	
<b>Итого за день!</b>		<b>1463,00</b>	<b>1816,00</b>	<b>35,57</b>	<b>45,00</b>	<b>36,51</b>	<b>45,37</b>	<b>192,09</b>	<b>225,53</b>	<b>1192,84</b>	<b>1646,16</b>	



Заведующий

С.В.Рыкина