

УТВЕРЖДАЮ  
 Заведующий *Маша* (Гливич Н.Н.)  
 14.01.2025

Меню на 15.01.2025

| 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                         |       |     |          |       |         |       |             |       |            |        |             |
| Запеканка творожная               | 91    | 103 | 8,64     | 9,6   | 8,1     | 9     | 19,07       | 21,19 | 183,53     | 203,92 | 8           |
| Соус сметанный сладкий            | 51    | 59  | 1        | 1,68  | 3,5     | 5,82  | 8,98        | 14,96 | 71,82      | 119,68 | 1           |
| Булка с маслом                    | 39    | 43  | 0,28     | 0     | 4,41    | 0     | 1,64        | 0     | 47,39      | 0      | 1           |
| Чай с сахаром.                    | 150   | 190 | 0        | 0     | 0       | 0     | 0           | 9,47  | 0          | 37,9   | 6           |
| Завтрак 2                         |       |     |          |       |         |       |             |       |            |        |             |
| Яблоки.                           | 93    | 93  | 0,41     | 0,41  | 0,41    | 0,41  | 9,8         | 9,8   | 47         | 47     | 2           |
| Обед                              |       |     |          |       |         |       |             |       |            |        |             |
| Суп картофельный с фрикадельками. | 150   | 200 | 3,9      | 5,2   | 3,45    | 4,6   | 9,75        | 13    | 85,5       | 114    | 16          |
| Тефтели из свинины                | 79    | 123 | 12,39    | 18,59 | 10,22   | 15,33 | 19,64       | 29,46 | 166,68     | 250,02 | 30          |
| Салат из квашенной капусты.       | 43    | 65  | 0,09     | 0,14  | 2,89    | 4,62  | 0,5         | 0,8   | 28,39      | 45,42  | 8           |
| Компот из сухофруктов.            | 150   | 180 | 0        | 0,33  | 0       | 0,04  | 0           | 24,23 | 0          | 98,65  | 3           |
| Хлеб.                             | 40    | 50  | 2,64     | 0     | 0,48    | 0     | 13,68       | 0     | 72,4       | 0      | 1           |
| Соль.                             | 3     | 4   | 0        | 0     | 0       | 0     | 0           | 0     | 0          | 0      | 1           |
| Лук репчатый (витаминизация)      | 5     | 7   | 0        | 0     | 0       | 0     | 0           | 0     | 0          | 0      | 1           |
| Полдник                           |       |     |          |       |         |       |             |       |            |        |             |
| Кефир.                            | 135   | 148 | 4,32     | 4,8   | 5,13    | 5,7   | 16,06       | 17,85 | 136,18     | 151,31 | 2           |
| Лепешка диетическая               | 60    | 85  | 0        | 0     | 0       | 0     | 0           | 0     | 0          | 0      | 1           |
| Ужин 1                            |       |     |          |       |         |       |             |       |            |        |             |
| Вермишель молочная                | 178   | 193 | 3,17     | 3,17  | 5,86    | 5,86  | 12,97       | 12,97 | 116,65     | 116,65 | 9           |
| Булка                             | 41    | 41  | 0        | 0     | 0       | 0     | 0           | 0     | 0          | 0      | 1           |
| Какао с молоком                   | 155   | 180 | 0        | 3,7   | 0       | 4,12  | 0           | 15,92 | 0          | 114,68 | 2           |

Повар: Кузнецова А.А.