

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Калмыкова О.П.)
14.08.2024

Меню на 14.08.2024

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	120	120	20,3	20,3	12,04	12,04	9,91	9,91	239,64	239,64	89
Соус сметанный сладкий	46	46	1,56	1,56	3,94	3,94	6,06	6,06	66,77	66,77	109
Кофейный напиток с молоком	156	200	4,68	6	3,99	5,12	13,38	17,16	107,7	138,08	81
Бутерброд с маслом и сыром	40	52	3,86	5,01	6,86	8,91	14,28	18,56	134,65	175,04	55
Итого за завтрак 1	362	418	30,4	32,87	26,83	30,01	43,63	51,69	548,77	619,54	
Завтрак 2											
Яблоко	100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,41	11,41	52	52	70
Сок фруктовый	0	121	0	0	0	0	0	12,1	0	54,45	74
Сок для детского питания	86	0	0,26	0	0	0	3,66	0	39,56	0	75
Итого за завтрак 2	186	221	0,52	0,26	0,17	0,17	15,07	23,51	91,56	106,45	
Обед											
Суп свекольный со сметаной на мяс. бульоне	204	202	8,61	8,52	12,24	12,12	20,95	20,75	241,7	239,33	114
Котлета мясная паровая	81	82	10,95	11,08	20,59	20,84	11,84	11,98	281,41	284,88	31
Пюре картофельное	140	150	4,75	5,09	4,65	4,98	16,21	17,37	118,1	126,54	56
Свежие огурцы	49	49	0,98	0,98	0	0	2,45	2,45	10,29	10,29	95
Компот из сухофруктов	150	200	0,15	0,2	0	0	6,66	8,88	42,33	56,44	72
Хлеб ржаной	37	44	2,44	2,9	0,41	0,48	15,17	18,04	74	88	50
Соль	3	5	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за обед	664	732	27,87	28,78	37,88	38,42	73,28	79,47	767,83	805,48	
Полдник											
Кефир	149	149	4,47	4,47	3,73	3,73	5,96	5,96	78,97	78,97	85
Булка	25	25	1,88	1,88	0,75	0,75	13,25	13,25	67,5	67,5	51
Итого за полдник	174	174	6,35	6,35	4,47	4,47	19,21	19,21	146,47	146,47	
Ужин 1											
Каша пшеничная молочная жидкая	200	202	6,76	6,83	10,42	10,52	25,86	26,12	224,94	227,19	48
Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	5,99	7,98	24	32	80
Булка	25	30	1,88	2,25	0,75	0,9	13,25	15,9	67,5	81	51
Итого за ужин 1	375	432	8,64	9,08	11,17	11,42	45,1	50	316,44	340,19	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1761	1977	73,77	77,33	80,53	84,5	196,29	223,87	1871,1	2018,1	

Исполнитель: Ст. медсестра  (Полухина И.В.)