



Заведующий _____ (Калмыкова О. П.)

Меню на 03.12.2024

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											
Каша геркулесовая молочная	200	200	7,44	7,44	8,58	8,58	37,68	37,68	198,76	198,76	39
Какао с молоком	153	202	4,19	5,53	3,64	4,81	8,89	11,74	99,86	131,85	78
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	393	454	15,49	17,99	19,08	22,3	60,85	67,97	433,27	505,65	
Завтрак 2											
Яблоко	102	102	0,27	0,27	0,17	0,17	11,64	11,64	53,04	53,04	70
Напиток витаминизированный	0	100	0	0	0	0	0	0	0	40	115
Итого за завтрак 2	102	202	0,27	0,27	0,17	0,17	11,64	11,64	53,04	93,04	
Обед											
Борщ на мясном бульоне	198	198	6,34	6,34	4,55	4,55	10,71	10,71	122,01	122,01	7
Жаркое по-домашнему	144	154	14,72	15,74	12,59	13,46	13,41	14,34	227,81	243,63	14
Салат из капусты белокачанной	50	60	0,7	0,84	5,03	6,04	2,84	3,41	59,26	71,11	45
Компот из сухофруктов	150	200	0,15	0,2	0	0	6,66	8,88	42,33	56,44	72
Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,44	0,55	16,4	20,5	80	100	50
Соль	3	5	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за обед	585	667	24,54	26,41	22,61	24,6	50,02	57,84	531,4	593,19	
Полдник											
Кефир	143	143	4,29	4,29	3,58	3,58	5,72	5,72	75,79	75,79	85
Булка	25	25	1,88	1,88	0,75	0,75	13,25	13,25	67,5	67,5	51
Итого за полдник	168	168	6,17	6,17	4,32	4,32	18,97	18,97	143,29	143,29	
Ужин 1											
Суфле из рыбы	107	106	19,92	19,74	10,7	10,6	10,05	9,95	214,92	212,91	29
Салат из свеклы с маслом растительным	101	100	1,32	1,31	4,51	4,47	2,59	2,56	76,78	76,02	105
Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	5,99	7,98	24	32	80
Булка	25	25	1,88	1,88	0,75	0,75	13,25	13,25	67,5	67,5	51
Итого за ужин 1	383	431	23,12	22,92	15,96	15,82	31,87	33,74	383,2	388,43	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1631	1922	69,59	73,75	62,16	67,22	173,35	198,17	1544,2	1723,6	

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