

Меню на 04.12.2024

Заведующий **ХИВЕРЖДАЮ** (Калимыкова О.П.)



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	122	120	20,64	20,3	12,24	12,04	10,08	9,91	243,63	239,64	89
Соус сметанный сладкий	45	46	1,53	1,56	3,85	3,94	5,93	6,06	65,32	66,77	109
Кофейный напиток с молоком	147	196	4,41	5,88	3,76	5,02	12,61	16,82	101,49	135,32	81
Бутерброд с маслом	30	42	1,87	2,62	4,32	6,05	13,31	18,64	100,6	140,84	58
Каша гречневая вязкая-Д	0	113	0	3,88	0	3,79	0	18,1	0	123,02	65
Чай с сахаром-Д	0	202	0	0	0	0	0	8,06	0	32,32	80
Итого за завтрак 1	344	719	28,44	34,24	24,18	30,83	41,92	77,59	511,04	737,91	
Завтрак 2											
Яблоко	100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,41	11,41	52	52	70
Сок фруктовый	0	98	0	0	0	0	0	9,8	0	44,1	74
Сок для детского питания	100	0	0,3	0	0	0	4,26	0	46	0	75
Итого за завтрак 2	200	198	0,56	0,26	0,17	0,17	15,67	21,21	98	96,1	
Обед											
Суп свекольный на мясном бульоне	200	200	12,16	12,16	8,3	8,3	26,76	26,76	231,3	231,3	11
Котлета мясная паровая	61	61	8,25	8,25	15,5	15,5	8,92	8,92	211,93	211,93	31
Пюре картофельное	120	149	4,07	5,05	3,98	4,95	13,9	17,25	101,23	125,7	56
Салат из капусты белокочанной	53	53	0,74	0,74	5,33	5,33	3,01	3,01	62,82	62,82	45
Компот из сухофруктов	150	200	0,15	0,2	0	0	6,66	8,88	42,33	56,44	72
Хлеб ржаной	38	48	2,51	3,17	0,42	0,53	15,58	19,68	76	96	50
Соль	3	5	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за обед	625	716	27,88	29,57	33,53	34,61	74,82	84,5	725,6	784,18	
Полдник											
Кефир	146	146	4,38	4,38	3,65	3,65	5,84	5,84	77,38	77,38	85
Булка	25	25	1,88	1,88	0,75	0,75	13,25	13,25	67,5	67,5	51
Итого за полдник	171	171	6,26	6,26	4,4	4,4	19,09	19,09	144,88	144,88	
Ужин 1											
Морковь тертая с сахаром	50	50	0,55	0,55	0,05	0,05	4,99	4,99	22,78	22,78	92
Каша пшеничная молочная жидкая	196	196	6,62	6,62	10,21	10,21	25,34	25,34	220,44	220,44	48
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	421	471	9,05	9,05	11,01	11,01	49,57	51,57	334,72	342,72	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1761	2275	72,18	79,37	81,01	81,01	201,08	253,96	1814,3	2105,8	

Итого