

Заведующий *Сидорова* (Калмыкова О.П.)

Меню на 08.11.2024



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 из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	190	192	6	6,07	9,67	9,77	25,02	25,29	212	214,23	54
Кофейный напиток с молоком	143	192	4,29	5,76	3,66	4,92	12,27	16,47	98,73	132,56	81
Бутерброд с маслом	30	42	1,87	2,62	4,32	6,05	13,31	18,64	100,6	140,84	58
Итого за завтрак 1	363	426	12,17	14,45	17,65	20,74	50,61	60,4	411,33	487,63	
Завтрак 2											
Яблоко	100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,41	11,41	52	52	70
Напиток витаминизированный	0	100	0	0	0	0	0	8	0	40	115
Итого за завтрак 2	100	200	0,26	0,26	0,17	0,17	11,41	19,41	52	92	
Обед											
Борщ на курином бульоне	200	200	2,74	2,74	5,27	5,27	3,9	3,9	149,45	149,45	5
Котлета куриная	50	54	6,31	6,82	7,38	7,97	4,64	5,01	120,64	130,29	12
Пюре картофельное	121	150	2,58	3,2	3,73	4,62	15,12	18,74	104,13	129,09	43
Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком и растительным маслом	52	61	0,51	0,6	3,71	4,35	1,98	2,32	49,04	57,52	102
Компот из сухофруктов	150	200	0,15	0,2	0	0	6,66	8,88	42,33	56,44	72
Хлеб ржаной	41	50	2,71	3,3	0,45	0,55	16,81	20,5	82	100	50
Соль	3	5	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за обед	617	720	15	16,86	20,53	22,76	49,11	59,35	547,59	622,8	
Полдник											
Кефир	137	137	4,11	4,11	3,43	3,43	5,48	5,48	72,61	72,61	85
Печенье	20	40	1,4	2,8	2	4	14,6	29,2	82	164	66
Итого за полдник	157	177	5,51	6,91	5,43	7,43	20,08	34,68	154,61	236,61	
Ужин 1											
Вареники ленивые отварные	125	125	16,38	16,38	13	13	22,87	22,87	277,49	277,49	87
Соус сметанный сладкий	49	47	1,66	1,59	4,19	4,02	6,45	6,19	71,13	68,23	109
Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	5,99	7,98	24	32	80
Булка	25	35	1,88	2,63	0,75	1,05	13,25	18,55	67,5	94,5	51
Итого за ужин 1	349	407	19,91	20,59	17,94	18,07	48,56	55,59	440,12	472,21	
Рекомендованный ужин 2											
Яблоко	100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,41	11,41	52	52	70
Итого за рекомендованный ужин 2	100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,41	11,41	52	52	
Итого день	1686	2030	53,11	59,33	61,89	69,33	191,18	240,85	1657,7	1963,3	

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