

Заведующий (Капмыкова О.П.)



Меню на 09.01.2025

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											
Каша гречневая вязкая	116	116	3,98	3,98	3,89	3,89	18,58	18,58	126,29	126,29	65
Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	5,99	7,98	24	32	80
Вафли	0	32	0	1,6	0	9,92	0	19,2	0	172,8	68
Печенье	20	0	1,4	0	2	0	14,6	0	82	0	66
Итого за завтрак 1	286	348	5,38	5,58	5,89	13,81	39,16	45,76	232,29	331,09	
Завтрак 2											
Сок фруктовый	0	98	0	0	0	0	0	9,8	0	44,1	74
Сок для детского питания	86	0	0,26	0	0	0	3,66	0	39,56	0	75
Итого за завтрак 2	86	98	0,26	0	0	0	3,66	9,8	39,56	44,1	
Обед											
Суп гороховый вегетарианский	198	196	8,65	8,57	2,61	2,59	34,69	34,34	146,72	145,24	3
Вермишель с маслом	100	100	3,41	3,41	3,86	3,86	20,2	20,2	128,79	128,79	75
Салат из капусты белокочанной	50	50	0,7	0,7	5,03	5,03	2,84	2,84	59,26	59,26	45
Компот из сухофруктов	150	200	0,15	0,2	0	0	6,66	8,88	42,33	56,44	72
Хлеб ржаной	36	48	2,38	3,17	0,4	0,53	14,76	19,68	72	96	50
Соль	3	5	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за обед	537	599	15,29	16,04	11,9	12,01	79,15	85,94	449,1	485,73	
Полдник											
Кефир	135	135	4,05	4,05	3,38	3,38	5,4	5,4	71,55	71,55	85
Булка	30	30	2,25	2,25	0,9	0,9	15,9	15,9	81	81	51
Итого за полдник	165	165	6,3	6,3	4,28	4,28	21,3	21,3	152,55	152,55	
Ужин 1											
Омлет натуральный	130	126	10,3	9,98	10,57	10,24	11,63	11,28	184,89	179,2	88
Икра свекольно-морковная	97	97	1,21	1,21	4,36	4,36	13,74	13,74	74,32	74,32	101
Кофейный напиток	159	202	1,59	2,02	0,64	0,81	17,46	22,18	84,27	107,06	79
Булка	30	30	2,25	2,25	0,9	0,9	15,9	15,9	81	81	51
Итого за ужин 1	416	455	15,35	15,46	16,46	16,31	58,73	63,09	424,48	441,58	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1490	1665	42,58	43,39	38,52	46,39	202,01	225,89	1298	1455	

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