

Меню на 10.01.2025

Заведующий _____ (Калмыкова О.П.)

УТВЕРЖДАЮ

10.01.2025

Директор дошкольного
детского сада № 45
"Золотая рыбка"
г. Белгород

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		ЭнЦ, ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Каша молочная пшеничная	194	194	7,43	7,43	5,49	5,49	11,16	11,16	176,06	176,06	40
Кофейный напиток с молоком	147	194	4,41	5,82	3,76	4,97	12,61	16,65	101,49	133,94	81
Бутерброд с маслом	31	42	1,93	2,62	4,46	6,05	13,76	18,64	103,95	140,84	58
Итого за завтрак 1	372	430	13,77	15,87	13,72	16,5	37,53	46,44	381,5	450,83	
Завтрак 2											
Напиток витаминизированный	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	115
Сок для детского питания	100	0	0,3	0	0	0	4,26	0	46	0	75
Итого за завтрак 2	100	100	0,3	0	0	0	4,26	0	46	40	
Обед											
Борщ на мясном бульоне	200	200	6,4	6,4	4,6	4,6	10,82	10,82	123,24	123,24	7
Котлета мясная паровая	66	64	8,93	8,65	16,77	16,27	9,65	9,35	229,28	222,34	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	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	45	2,38	2,97	0,4	0,5	14,76	18,45	72	90	50
Соль	4	5	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за обед	626	713	22,62	23,98	30,78	31,34	58,62	67,6	627,35	676,97	
Полдник											
Кефир	131	131	3,93	3,93	3,28	3,28	5,24	5,24	69,43	69,43	85
Булка	26	25	1,95	1,88	0,78	0,75	13,78	13,25	70,2	67,5	51
Итого за полдник	157	156	5,88	5,81	4,06	4,03	19,02	18,49	139,63	136,93	
Ужин 1											
Вареники ленивые отварные	121	120	15,85	15,72	12,58	12,48	22,14	21,96	268,61	266,39	87
Соус сметанный сладкий	43	42	1,46	1,42	3,68	3,6	5,66	5,53	62,42	60,97	109
Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	5,99	7,98	24	32	80
Булка	26	25	1,95	1,88	0,78	0,75	13,78	13,25	70,2	67,5	51
Итого за ужин 1	340	387	19,26	19,02	17,04	16,83	47,57	48,72	425,23	426,86	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1595	1786	61,83	64,67	65,6	68,69	167	189,25	1619,7	1731,6	

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