



Заведующий (Калмыкова О.П.)

Меню на 11.07.2024

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											
Яйцо вареное	50	50	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	62,8	62,8	59
Икра кабачковая	97	115	1,16	1,38	4,56	5,4	7,47	8,85	75,66	89,7	106
Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	5,99	7,98	24	32	80
Бутерброд с маслом и сыром	42	54	4,05	5,21	7,2	9,26	14,99	19,27	141,38	181,77	55
Итого за завтрак 1	339	419	10,29	11,67	16,36	19,26	28,72	36,39	303,84	366,27	
Завтрак 2											
Яблоко	100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,41	11,41	52	52	70
Итого за завтрак 2	100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,41	11,41	52	52	
Обед											
Борщ на курином бульоне	206	206	0	0	0	0	0	0	0	0	5
Курица отварная	68	67	18,56	18,29	4,56	4,49	0	0	120,36	118,59	23
Каша рисовая (гарнир)	96	95	1,93	1,91	2,71	2,68	19,42	19,22	109,78	108,63	38
Салат из капусты белокочанной	50	100	0,7	1,4	5,03	10,06	2,84	5,68	59,26	118,52	45
Компот из сухофруктов	150	200	0,15	0,2	0	0	6,66	8,88	42,33	56,44	72
Хлеб ржаной	39	49	2,57	3,23	0,43	0,54	15,99	20,09	78	98	50
Соль	3	5	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за обед	612	722	23,92	25,03	12,72	17,77	44,91	53,87	409,73	500,18	
Полдник											
Кефир	0	149	0	4,47	0	3,73	0	5,96	0	78,97	85
Молоко кипячен.	167	0	5,01	0	4,18	0	7,85	0	90,18	0	82
Булка	27	27	2,03	2,03	0,81	0,81	14,31	14,31	72,9	72,9	51
Итого за полдник	194	176	7,04	6,5	4,98	4,54	22,16	20,27	163,08	151,87	
Ужин 1											
Тефтели из рыбы	129	128	15,02	14,9	5,75	5,71	19,36	19,21	208,58	206,96	30
Пюре картофельное	121	152	4,1	5,15	4,02	5,05	14,01	17,6	102,08	128,23	56
Салат из свеклы с маслом растительным	50	50	0,65	0,65	2,23	2,23	1,28	1,28	38,01	38,01	105
Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	5,99	7,98	24	32	80
Булка	27	27	2,03	2,03	0,81	0,81	14,31	14,31	72,9	72,9	51
Итого за ужин 1	477	557	21,8	22,73	12,82	13,8	54,95	60,38	445,57	478,1	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1722	1974	63,3	66,19	47,05	55,53	162,15	182,32	1374,2	1548,4	

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