

Заведующий (Калмыкова О.П.)

Заведующий (Калмыкова О.П.)

Наименование блюда

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/Ц, ккал		№ рецептуры
	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	
Завтрак 1											
Каша манная молочная	200	198	7,58	7,5	9,18	9,09	38,52	38,13	214,78	212,63	34
Какао с молоком	149	198	4,08	5,43	3,55	4,71	8,66	11,5	97,25	129,23	78
Бутерброд с маслом	25	42	1,56	2,62	3,6	6,05	11,1	18,64	83,83	140,84	58
Каша геркулесовая-Д	0	111	0	2,84	0	3,02	0	19,43	0	90,13	41
Чай с сахаром-Д	0	194	0	0	0	0	0	7,74	0	31,04	80
Итого за завтрак 1	374	743	13,22	18,39	16,33	22,87	58,28	95,44	395,86	603,88	
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											
Суп свекольный на мясном бульоне	200	198	12,16	12,04	8,3	8,22	26,76	26,49	231,3	228,99	11
Запеканка картофельная с отварным мясом	150	148	12,74	12,57	12,53	12,36	10,92	10,77	227,88	224,84	95
Соус сметанный	49	49	1,52	1,52	4,31	4,31	3,24	3,24	58	58	107
Свежие огурцы	36	35	0,72	0,7	0	0	1,8	1,75	7,56	7,35	95
Компот из сухофруктов	150	200	0,15	0,2	0	0	6,66	8,88	42,33	56,44	72
Хлеб ржаной	40	49	2,64	3,23	0,44	0,54	16,4	20,09	80	98	50
Соль	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за обед	628	682	29,93	30,27	25,58	25,43	65,78	71,23	647,07	673,62	
Полдник											
Кефир	143	143	4,29	4,29	3,58	3,58	5,72	5,72	75,79	75,79	85
Булочка домашняя	80	99	6,11	7,56	7,9	9,78	37,33	46,19	245,82	304,21	60
Чай с сахаром-Д	0	202	0	0	0	0	0	8,06	0	32,32	80
Итого за полдник	223	444	10,4	11,85	11,48	13,36	43,05	59,97	321,61	412,32	
Ужин 1											
Котлеты рыбные паровые	94	93	23,83	23,58	0,84	0,83	6,08	6,02	118,35	117,09	
Капуста тушеная	100	100	2,09	2,09	4,41	4,41	4,59	4,59	78,65	78,65	44
Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	5,99	7,98	24	32	80
Булка	25	30	1,88	2,25	0,75	0,9	13,25	15,9	67,5	81	51
Итого за ужин 1	369	423	27,79	27,92	6	6,14	29,91	34,49	288,5	308,74	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1694	2492	81,61	88,69	59,55	67,96	208,42	280,54	1705	2090,6	

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

804