

Меню на 22.11.2024

Заведующий

УТВЕРЖДАЮ

(Калмыкова О.П.)



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")	194	192	6,13	6,07	9,87	9,77	25,55	25,29	216,47	214,23	54
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	30	42	1,87	2,62	4,32	6,05	13,31	18,64	100,6	140,84	58
Каша рисовая с сахаром-Д	0	94	0	1,57	0	2,26	0	17,41	0	95,83	42
Чай с сахаром-Д	0	202	0	0	0	0	0	8,06	0	32,32	80
Итого за завтрак 1	371	724	12,41	16,07	17,96	23,05	51,48	86,04	418,55	617,16	
Завтрак 2											
Яблоко	100	99	0,26	0,26	0,17	0,17	11,41	11,3	52	51,48	70
Сок фруктовый	0	98	0	0	0	0	0	9,8	0	44,1	74
Сок для детского питания	91	0	0,27	0	0	0	3,88	0	41,86	0	75
Итого за завтрак 2	191	197	0,53	0,26	0,17	0,17	15,29	21,1	93,86	95,58	
Обед											
Борщ на курином бульоне	204	202	5,59	5,53	5,1	5,05	7,96	7,88	304,88	301,89	5
Котлета куриная	53	52	6,69	6,56	7,82	7,67	4,92	4,83	127,88	125,47	12
Каша гречневая (гарнир)	100	97	4,32	4,19	2,73	2,65	31,22	30,28	100,98	97,95	32
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	37	47	2,44	3,1	0,41	0,52	15,17	19,27	74	94	50
Соль	2	5	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за обед	596	653	19,89	20,29	21,09	20,92	68,76	73,97	709,33	735,01	
Полдник											
Кефир	140	140	4,2	4,2	3,5	3,5	5,6	5,6	74,2	74,2	85
Вафли	0	34	0	1,7	0	10,54	0	20,4	0	183,6	68
Печенье	20	0	1,4	0	2	0	14,6	0	82	0	66
Чай с сахаром-Д	0	202	0	0	0	0	0	8,06	0	32,32	80
Итого за полдник	160	376	5,6	5,9	5,5	14,04	20,2	34,06	156,2	290,12	
Ужин 1											
Вареники ленивые отварные	126	124	16,51	16,24	13,1	12,9	23,06	22,69	279,71	275,27	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	25	1,88	1,88	0,75	0,75	13,25	13,25	67,5	67,5	51
Итого за ужин 1	350	396	20,04	19,71	18,05	17,67	48,75	50,11	442,34	442,99	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1668	2346	58,47	62,23	62,76	75,85	204,47	265,28	1820,3	2180,9	

млс б/м