

Заведующий _____ (Калмыкова О.П.)
 УТВЕРЖДАЮ _____
 25.07.2024

Меню на 25.07.2024

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											
Вермишель молочная	200	200	7	7	6,76	6,76	24,18	24,18	186	186	
Какао с молоком	150	200	4,11	5,48	3,57	4,76	8,71	11,62	97,9	130,54	78
Бутерброд с маслом	30	42	1,87	2,62	4,32	6,05	13,31	18,64	100,6	140,84	58
Итого за завтрак 1	380	442	12,98	15,1	14,65	17,57	46,21	54,44	384,5	457,38	
Завтрак 2											
Яблоко	100	101	0,26	0,26	0,17	0,17	11,41	11,52	52	52,52	70
Напиток витаминизированный	0	100	0	0	0	0	0	8	0	40	115
Итого за завтрак 2	100	201	0,26	0,26	0,17	0,17	11,41	19,52	52	92,52	
Обед											
Борщ на мясном бульоне	198	198	6,34	6,34	4,55	4,55	10,71	10,71	122,01	122,01	7
Каша рисовая с мясом	146	144	12,37	12,2	3,65	3,6	22,19	21,89	169,87	167,54	21
Свежие огурцы	69	68	1,38	1,36	0	0	3,45	3,4	14,49	14,28	95
Компот из сухофруктов	150	200	0,15	0,2	0	0	6,66	8,88	42,33	56,44	72
Хлеб ржаной	37	45	2,44	2,97	0,41	0,5	15,17	18,45	74	90	50
Соль	3	5	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за обед	603	660	22,67	23,06	8,61	8,65	58,18	63,33	422,7	450,27	
Полдник											
Кефир	146	146	4,38	4,38	3,65	3,65	5,84	5,84	77,38	77,38	85
Булка	25	25	1,88	1,88	0,75	0,75	13,25	13,25	67,5	67,5	51
Итого за полдник	171	171	6,26	6,26	4,4	4,4	19,09	19,09	144,88	144,88	
Ужин 1											
Тефтели из рыбы	100	100	11,64	11,64	4,46	4,46	15,01	15,01	161,69	161,69	30
Пюре картофельное	120	150	4,07	5,09	3,98	4,98	13,9	17,37	101,23	126,54	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	25	25	1,88	1,88	0,75	0,75	13,25	13,25	67,5	67,5	51
Итого за ужин 1	445	525	18,24	19,26	11,43	12,42	49,42	54,89	392,43	425,74	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1699	1999	60,41	63,94	39,26	43,21	184,31	211,27	1396,5	1570,8	

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