

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Калмыкова О.П.)

Меню на 05.11.2024

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											
Каша рисовая с сахаром	120	120	2	2	2,89	2,89	22,22	22,22	122,34	122,34	42
Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	5,99	7,98	24	32	80
Вафли	0	35	0	1,75	0	10,85	0	21	0	189	68
Печенье	20	0	1,4	0	2	0	14,6	0	82	0	66
Итого за завтрак 1	290	355	3,4	3,75	4,89	13,74	42,81	51,2	228,34	343,34	
Завтрак 2											
Яблоко	84	84	0,22	0,22	0,14	0,14	9,58	9,58	43,68	43,68	70
Итого за завтрак 2	84	84	0,22	0,22	0,14	0,14	9,58	9,58	43,68	43,68	
Обед											
Суп гороховый на мяс.б.	204	202	8,32	8,24	7,73	7,66	17,03	16,87	184,46	182,65	1
Котлета мясная паровая	62	64	8,38	8,65	15,76	16,27	9,06	9,35	215,4	222,35	31
Макароны отварные со сливочным маслом	100	99	3,91	3,87	5,41	5,35	20,86	20,66	152,98	151,45	37
Салат из капусты белокачанной	51	50	0,71	0,7	5,13	5,03	2,9	2,84	60,45	59,26	45
Кисель из сока натурального	147	196	0	0	0	0	23,52	31,36	64,97	86,63	113
Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,44	0,55	16,4	20,5	80	100	50
Соль	3	5	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за обед	607	666	23,97	24,76	34,47	34,86	89,78	101,58	758,26	802,34	
Полдник											
Кефир	134	134	4,02	4,02	3,35	3,35	5,36	5,36	71,02	71,02	85
Булка	25	25	1,88	1,88	0,75	0,75	13,25	13,25	67,5	67,5	51
Итого за полдник	159	159	5,9	5,9	4,1	4,1	18,61	18,61	138,52	138,52	
Ужин 1											
Омлет натуральный	116	114	9,19	9,03	9,43	9,27	10,39	10,2	164,98	162,13	88
Икра свекольноморковная	100	100	1,25	1,25	4,49	4,49	14,16	14,16	76,62	76,62	101
Кофейный напиток	150	200	1,5	2	0,6	0,8	16,47	21,96	79,5	106	79
Булка	25	25	1,88	1,88	0,75	0,75	13,25	13,25	67,5	67,5	51
Итого за ужин 1	391	439	13,82	14,15	15,27	15,31	54,27	59,57	388,6	412,25	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1531	1703	47,3	48,78	58,88	68,15	215,05	240,55	1557,4	1740,1	

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