



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий (Калмыкова О.П.)

Меню на 07.10.2024

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/д, ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
<b>Завтрак 1</b>											
Каша рисовая с сахаром	110	120	1,84	2	2,65	2,89	20,37	22,22	112,14	122,34	42
Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	5,99	7,98	24	32	80
Печенье	20	40	1,4	2,8	2	4	14,6	29,2	82	164	66
<b>Итого за завтрак 1</b>	280	360	3,24	4,8	4,65	6,89	40,96	59,4	218,14	318,34	
<b>Завтрак 2</b>											
Яблоко	100	99	0,26	0,26	0,17	0,17	11,41	11,3	52	51,48	70
<b>Итого за завтрак 2</b>	100	99	0,26	0,26	0,17	0,17	11,41	11,3	52	51,48	
<b>Обед</b>											
Суп гороховый вегетарианский	200	200	8,74	8,74	2,64	2,64	35,04	35,04	148,2	148,2	3
Суфле из печени	106	105	11,16	11,06	8,85	8,77	7,67	7,6	161,52	160	24
Макаронны отварные со сливочным маслом	100	100	3,91	3,91	5,41	5,41	20,86	20,86	152,98	152,98	37
Салат из капусты белокочанной	50	50	0,7	0,7	5,03	5,03	2,84	2,84	59,26	59,26	45
Кисель из сока натурального	149	198	0	0	0	0	23,84	31,68	65,86	87,52	113
Хлеб ржаной	38	50	2,51	3,3	0,42	0,55	15,58	20,5	76	100	50
Соль	3	5	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за обед</b>	646	708	27,02	27,71	22,35	22,4	105,84	118,53	663,82	707,96	
<b>Полдник</b>											
Кефир	138	138	4,14	4,14	3,45	3,45	5,52	5,52	73,14	73,14	85
Булка	25	25	1,88	1,88	0,75	0,75	13,25	13,25	67,5	67,5	51
<b>Итого за полдник</b>	163	163	6,02	6,02	4,2	4,2	18,77	18,77	140,64	140,64	
<b>Ужин 1</b>											
Омлет натуральный	122	122	9,66	9,66	9,92	9,92	10,92	10,92	173,51	173,51	88
Икра свекольно-морковная	101	100	1,26	1,25	4,53	4,49	14,3	14,16	77,39	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
<b>Итого за ужин 1</b>	398	447	14,3	14,79	15,8	15,96	54,94	60,29	397,89	423,63	
<b>Рекомендованный ужин 2</b>											
<b>Итого за рекомендованный ужин 2</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого день</b>	1587	1777	50,83	53,57	47,17	49,62	231,92	268,28	1472,5	1642,1	

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