

Меню на 11.10.2024

Заведующий

УТВЕРЖДАЮ
Муниципальное образовательное учреждение детский сад № 45



Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	214	210	6,76	6,64	10,89	10,69	28,18	27,66	238,78	234,32	54
Кофейный напиток с молоком	164	216	2,46	3,24	2,1	2,76	7,04	9,27	56,61	74,56	81
Булерброд с маслом	28	40	1,75	2,5	4,03	5,76	12,43	17,75	93,89	134,13	58
Итого за завтрак 1	406	466	10,97	12,37	17,02	19,21	47,65	54,68	389,29	443,01	
Завтрак 2											
Яблоко	100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,41	11,41	52	52	70
Сок фруктовый	0	95	0	0	0	0	0	9,5	0	42,75	74
Сок для детского питания	86	0	0,26	0	0	0	3,66	0	39,56	0	75
Итого за завтрак 2	186	195	0,52	0,26	0,17	0,17	15,07	20,91	91,56	94,75	
Обед											
Борщ на курином бульоне	198	198	0	0	0	0	0	0	0	0	5
Котлета куриная	51	56	6,44	7,07	7,52	8,26	4,74	5,2	123,06	135,12	12
Каша гречневая (гарнир)	100	100	4,32	4,32	2,73	2,73	31,22	31,22	100,98	100,98	32
Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком и растительным маслом	37	48	0,36	0,47	2,64	3,43	1,41	1,82	34,89	45,26	102
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	576	652	13,71	15,03	13,3	14,92	59,19	65,57	375,26	427,81	
Полдник											
Кефир	141	141	4,23	4,23	3,53	3,53	5,64	5,64	74,73	74,73	85
Печенье	20	40	1,4	2,8	2	4	14,6	29,2	82	164	66
Итого за полдник	161	181	5,63	7,03	5,53	7,53	20,24	34,84	156,73	238,73	
Ужин 1											
Вареники ленивые отварные	144	143	18,86	18,73	14,98	14,87	26,35	26,17	319,67	317,45	87
Соус сметанный сладкий	50	48	1,7	1,63	4,28	4,11	6,59	6,32	72,58	69,68	109
Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	5,99	7,98	24	32	80
Булка	26	34	1,95	2,55	0,78	1,02	13,78	18,02	70,2	91,8	51
Итого за ужин 1	370	425	22,51	22,91	20,04	20	52,7	58,49	486,45	510,92	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1699	1919	53,34	57,6	56,06	61,83	194,85	234,49	1499,3	1715,2	

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