

Меню на 22.07.2024

Заведующий (Калмыкова О. П.)

УТВЕРЖДАЮ



22.07.2024  
учреждение  
детский сад № 45  
"Золотая рыбка"

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		ЭнД, ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
<b>Завтрак 1</b>											
Каша гречневая вязкая	120	119	4,12	4,08	4,02	3,99	19,22	19,06	130,64	129,56	65
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
<b>Итого за завтрак 1</b>	290	354	5,52	5,83	6,02	14,84	39,81	48,04	236,64	350,56	
<b>Завтрак 2</b>											
Яблоко	100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,41	11,41	52	52	70
<b>Итого за завтрак 2</b>	100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,41	11,41	52	52	
<b>Обед</b>											
Борщ на мясном бульоне	194	194	6,21	6,21	4,46	4,46	10,5	10,5	119,54	119,54	7
Котлета мясная паровая	71	73	9,6	9,87	18,04	18,55	10,38	10,67	246,66	253,62	31
Вермишель с маслом	100	100	3,41	3,41	3,86	3,86	20,2	20,2	128,79	128,79	75
Салат из капусты белокачанной	37	35	0,52	0,49	3,72	3,52	2,1	1,99	43,85	41,48	45
Кисель из сока натурального	147	196	0	0	0	0	23,52	31,36	64,97	86,63	113
Хлеб ржаной	37	47	2,44	3,1	0,41	0,52	15,17	19,27	74	94	50
Соль	3	5	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за обед</b>	589	650	22,17	23,08	30,5	30,91	81,86	93,99	677,82	724,06	
<b>Полдник</b>											
Бифидум-кефир 2.5%	140	138	4,2	4,14	3,5	3,45	5,46	5,38	74,2	73,14	84
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>	165	163	6,07	6,02	4,25	4,2	18,71	18,63	141,7	140,64	
<b>Ужин 1</b>											
Омлет натуральный	127	127	10,06	10,06	10,33	10,33	11,37	11,37	180,62	180,62	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	30	1,88	2,25	0,75	0,9	13,25	15,9	67,5	81	51
<b>Итого за ужин 1</b>	402	457	14,68	15,56	16,17	16,52	55,25	63,39	404,24	444,24	
<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>	1546	1724	48,71	50,74	57,1	66,63	207,04	235,46	1512,4	1711,5	

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