

Заведующий _____ (Калмыкова О.П.)



Меню на 30.01.2025

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	202	198	7,07	6,93	6,83	6,69	24,42	23,94	187,86	184,14	
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	382	440	13,05	15,03	14,72	17,5	46,45	54,2	386,36	455,52	
Завтрак 2											
Яблоко	100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,41	11,41	52	52	70
Сок фруктовый	0	103	0	0	0	0	0	10,3	0	46,35	74
Сок для детского питания	100	0	0,3	0	0	0	4,26	0	46	0	75
Итого за завтрак 2	200	203	0,56	0,26	0,17	0,17	15,67	21,71	98	98,35	
Обед											
Суп полевой на мясном бульоне	198	198	14,16	14,16	4,36	4,36	17,33	17,33	174,72	174,72	10
Голубцы ленивые с мясом	147	176	10,69	12,8	9,11	10,91	14,9	17,83	281,91	337,53	16
Компот из сухофруктов	149	200	0,15	0,2	0	0	6,62	8,88	42,05	56,44	72
Хлеб ржаной	41	52	2,71	3,43	0,45	0,57	16,81	21,32	82	104	50
Соль	3	5	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за обед	538	631	27,7	30,59	13,92	15,84	55,65	65,36	580,68	672,68	
Полдник											
Кефир	144	144	4,32	4,32	3,6	3,6	5,76	5,76	76,32	76,32	85
Булка	25	25	1,88	1,88	0,75	0,75	13,25	13,25	67,5	67,5	51
Итого за полдник	169	169	6,2	6,2	4,35	4,35	19,01	19,01	143,82	143,82	
Ужин 1											
Рыба, тушенная в томате с овощами	0	93	0	8,81	0	4,62	0	4,1	0	93,04	28
Тефтели из рыбы	76	0	8,85	0	3,39	0	11,41	0	122,88	0	30
Пюре картофельное	120	152	4,07	5,15	3,98	5,05	13,9	17,6	101,23	128,23	56
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	371	470	14,79	15,83	8,12	10,42	44,54	42,93	315,62	320,76	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого день	1660	1913	62,3	67,91	41,28	48,28	181,32	203,21	1524,5	1691,1	

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

И.В. Полухина