

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий (Калмыкова О.П.)

02.08.2024

Меню на 02.08.2024

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/Ц, ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
<b>Завтрак 1</b>											
Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	214	214	6,76	6,76	10,89	10,89	28,18	28,18	238,78	238,78	54
Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	5,99	7,98	24	32	80
Бутерброд с маслом	32	42	2	2,62	4,61	6,05	14,2	18,64	107,31	140,84	58
<b>Итого за завтрак 1</b>	396	456	8,76	9,38	15,5	16,94	48,37	54,8	370,09	411,62	
<b>Завтрак 2</b>											
Яблоко	100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,41	11,41	52	52	70
Напиток витаминизированный	0	100	0	0	0	0	0	8	0	40	115
<b>Итого за завтрак 2</b>	100	200	0,26	0,26	0,17	0,17	11,41	19,41	52	92	
<b>Обед</b>											
Борщ на курином бульоне	204	204	2,79	2,79	5,38	5,38	3,98	3,98	152,44	152,44	5
Котлета куриная	62	62	7,82	7,82	9,15	9,15	5,75	5,75	149,59	149,59	12
Каша гречневая (гарнир)	100	100	4,32	4,32	2,73	2,73	31,22	31,22	100,98	100,98	32
Свежие огурцы	14	23	0,28	0,46	0	0	0,7	1,15	2,94	4,83	95
Компот из сухофруктов	150	200	0,15	0,2	0	0	6,66	8,88	42,33	56,44	72
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>	570	641	17,81	18,7	17,66	17,77	63,48	70,25	522,28	558,28	
<b>Полдник</b>											
Кефир	153	153	4,59	4,59	3,83	3,83	6,12	6,12	81,09	81,09	85
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 полдник</b>	173	188	5,99	6,34	5,83	14,68	20,72	27,12	163,09	270,09	
<b>Ужин 1</b>											
Вареники ленивые отварные	134	136	17,55	17,82	13,94	14,14	24,52	24,89	297,47	301,91	87
Соус сметанный сладкий	52	51	1,76	1,73	4,45	4,37	6,85	6,72	75,48	74,03	109
Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	5,99	7,98	24	32	80
Булка	25	36	1,88	2,7	0,75	1,08	13,25	19,08	67,5	97,2	51
<b>Итого за ужин 1</b>	361	423	21,19	22,24	19,14	19,59	50,61	58,66	464,45	505,14	
<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>	1600	1908	54,01	56,93	58,29	69,15	194,59	230,25	1571,9	1837,1	

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение "Золотая рыбка" г. Белгород

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