

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Калмыкова О.П.)



Меню на 08.07.2024

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											
Каша гречневая вязкая	119	119	4,08	4,08	3,99	3,99	19,06	19,06	129,56	129,56	65
Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	5,99	7,98	24	32	80
Вафли	25	35	1,25	1,75	7,75	10,85	15	21	135	189	68
Итого за завтрак 1	294	354	5,33	5,83	11,74	14,84	40,05	48,04	288,56	350,56	
Завтрак 2											
Напиток витаминизированный	0	100	0	0	0	0	0	8	0	40	115
Сок для детского питания	89	0	0,27	0	0	0	3,79	0	40,94	0	75
Итого за завтрак 2	89	100	0,27	0	0	0	3,79	8	40,94	40	
Обед											
Борщ на мясном бульоне	202	202	6,46	6,46	4,65	4,65	10,93	10,93	124,47	124,47	7
Котлета мясная паровая	73	74	9,87	10	18,55	18,81	10,67	10,81	253,61	257,09	31
Вермишель с маслом	100	99	3,41	3,38	3,86	3,82	20,2	20	128,79	127,5	75
Салат из капусты белокочанной	50	100	0,7	1,4	5,03	10,06	2,84	5,68	59,26	118,52	45
Кисель из сока натурального	150	200	0	0	0	0	24	32	66,3	88,4	113
Хлеб ржаной	39	48	2,57	3,17	0,43	0,53	15,99	19,68	78	96	50
Соль	3	5	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за обед	617	728	23,01	24,41	32,52	37,86	84,63	99,1	710,43	811,98	
Полдник											
Бифидум-кефир 2.5%	161	161	4,83	4,83	4,03	4,03	6,28	6,28	85,33	85,33	84
Булка	25	25	1,88	1,88	0,75	0,75	13,25	13,25	67,5	67,5	51
Итого за полдник	186	186	6,71	6,71	4,78	4,78	19,53	19,53	152,83	152,83	
Ужин 1											
Омлет натуральный	126	125	9,98	9,9	10,24	10,16	11,28	11,19	179,2	177,78	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	35	1,88	2,63	0,75	1,05	13,25	18,55	67,5	94,5	51
Итого за ужин 1	401	460	14,61	15,78	16,08	16,5	55,16	65,86	402,82	454,9	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1587	1828	49,93	52,72	65,11	73,98	203,16	240,53	1595,6	1810,3	

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