

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий (Калмыкова О.П.)  
27.06.2024

Меню на 27.06.2024

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>											
Макароны запеченные с сыром	95	94	5,32	5,26	5,65	5,59	19,79	19,58	152,28	150,67	35
Какао с молоком	146	192	4	5,26	3,47	4,57	8,48	11,16	95,29	125,32	78
Бутерброд с маслом	30	42	1,87	2,62	4,32	6,05	13,31	18,64	100,6	140,84	58
<b>Итого за завтрак 1</b>	<b>271</b>	<b>328</b>	<b>11,19</b>	<b>13,15</b>	<b>13,44</b>	<b>16,21</b>	<b>41,59</b>	<b>49,38</b>	<b>348,17</b>	<b>416,83</b>	
<b>Завтрак 2</b>											
Яблоко	107	107	0,28	0,28	0,18	0,18	12,21	12,21	55,64	55,64	70
Напиток витаминизированный	0	100	0	0	0	0	0	8	0	40	115
<b>Итого за завтрак 2</b>	<b>107</b>	<b>207</b>	<b>0,28</b>	<b>0,28</b>	<b>0,18</b>	<b>0,18</b>	<b>12,21</b>	<b>20,21</b>	<b>55,64</b>	<b>95,64</b>	
<b>Обед</b>											
Борщ на мясном бульоне	200	200	6,4	6,4	4,6	4,6	10,82	10,82	123,24	123,24	7
Тефтели мясо-крупяные	152	149	19,21	18,83	14,43	14,15	9,84	9,65	256,42	251,36	22
Салат из капусты белокочанной	50	50	0,7	0,7	5,03	5,03	2,84	2,84	59,26	59,26	45
Компот из сухофруктов	150	200	0,15	0,2	0	0	6,66	8,88	42,33	56,44	72
Хлеб ржаной	33	41	2,18	2,71	0,36	0,45	13,53	16,81	66	82	50
Соль	2	5	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за обед</b>	<b>587</b>	<b>645</b>	<b>28,64</b>	<b>28,84</b>	<b>24,42</b>	<b>24,23</b>	<b>43,69</b>	<b>49</b>	<b>547,25</b>	<b>572,3</b>	
<b>Полдник</b>											
Кефир	141	141	4,23	4,23	3,53	3,53	5,64	5,64	74,73	74,73	85
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>	<b>166</b>	<b>166</b>	<b>6,11</b>	<b>6,11</b>	<b>4,28</b>	<b>4,28</b>	<b>18,89</b>	<b>18,89</b>	<b>142,23</b>	<b>142,23</b>	
<b>Ужин 1</b>											
Рыба, тушенная в томате с овощами	115	115	10,89	10,89	5,72	5,72	5,07	5,07	115,05	115,05	28
Пюре картофельное	120	149	4,07	5,05	3,98	4,95	13,9	17,25	101,23	125,7	56
Салат из свеклы с маслом растительным	52	52	0,68	0,68	2,32	2,32	1,33	1,33	39,53	39,53	105
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
<b>Итого за ужин 1</b>	<b>462</b>	<b>541</b>	<b>17,51</b>	<b>18,5</b>	<b>12,77</b>	<b>13,74</b>	<b>39,53</b>	<b>44,89</b>	<b>347,31</b>	<b>379,77</b>	
<b>Рекомендованный ужин 2</b>											
<b>Итого за рекомендованный ужин 2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Итого день</b>	<b>1593</b>	<b>1887</b>	<b>63,73</b>	<b>66,87</b>	<b>55,1</b>	<b>58,63</b>	<b>155,91</b>	<b>182,36</b>	<b>1440,6</b>	<b>1606,8</b>	

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