

Меню на 08.10.2024

Заведующий _____ (Калимыкова О.П.)



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 геркулесовая молочная	204	204	7,59	7,59	8,75	8,75	38,43	38,43	202,74	202,74	39
Какао с молоком	156	206	4,27	5,64	3,71	4,9	9,06	11,97	101,82	134,46	78
Бутерброд с маслом и сыром	40	52	3,86	5,01	6,86	8,91	14,28	18,56	134,65	175,04	55
Итого за завтрак 1	400	462	15,72	18,25	19,32	22,57	61,78	68,96	439,21	512,23	
Завтрак 2											
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
Итого за завтрак 2	100	200	0,26	0,26	0,17	0,17	11,41	19,41	52	92	
Обед											
Борщ на мясном бульоне	198	198	6,34	6,34	4,55	4,55	10,71	10,71	122,01	122,01	7
Жаркое по-домашнему	149	157	15,23	16,04	13,02	13,72	13,88	14,62	235,72	248,37	14
Салат из помидоров и огурцов с релпчатым луком и растительным маслом	50	60	0,49	0,59	3,57	4,28	1,9	2,28	47,15	56,58	102
Компот из сухофруктов	150	200	0,15	0,2	0	0	6,66	8,88	42,33	56,44	72
Хлеб ржаной	38	50	2,51	3,3	0,42	0,55	15,58	20,5	76	100	50
Соль	4	5	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за обед	589	670	24,71	26,47	23,1	23,1	48,73	56,99	523,21	583,4	
Полдник											
Кефир	143	143	4,29	4,29	3,58	3,58	5,72	5,72	75,79	75,79	85
Булочка домашняя	100	100	7,64	7,64	9,88	9,88	46,66	46,66	307,28	307,28	60
Итого за полдник	243	243	11,93	11,93	13,46	13,46	52,38	52,38	383,07	383,07	
Ужин 1											
Суфле из рыбы	112	111	20,85	20,67	11,2	11,1	10,52	10,42	224,96	222,95	29
Салат из свеклы с маслом растительным	101	102	1,32	1,34	4,51	4,56	2,59	2,61	76,78	77,54	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
Итого за ужин 1	388	438	24,05	23,88	16,46	16,41	32,34	34,26	393,24	399,99	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1720	2013	76,68	80,78	70,97	75,7	206,63	232,01	1790,7	1970,7	

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