

Заведующий  
 УТВЕРЖДАЮ  
 (Калмыкова О.П.)  
 02.11.2024

Меню на 02.11.2024

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 гречневая молочная жидкая	194	190	6,77	6,63	10,11	9,9	24,25	23,75	215,71	211,26	46
Какао с молоком	146	192	4	5,26	3,47	4,57	8,48	11,16	95,29	125,32	78
Бутерброд с маслом	34	42	2,12	2,62	4,9	6,05	15,09	18,64	114,01	140,84	58
<b>Итого за завтрак 1</b>	374	424	12,89	14,51	18,48	20,52	47,82	53,54	425,01	477,42	
<b>Завтрак 2</b>											
Сок фруктовый	90	89	0	0	0	0	9	8,9	40,5	40,05	74
<b>Итого за завтрак 2</b>	90	89	0	0	0	0	9	8,9	40,5	40,05	
<b>Обед</b>											
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	158	15,23	16,15	13,02	13,81	13,88	14,71	235,72	249,96	14
Салат из капусты белокочанной	49	50	0,69	0,7	4,93	5,03	2,78	2,84	58,07	59,26	45
Компот из сухофруктов	152	200	0,15	0,2	0	0	6,75	8,88	42,89	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	
<b>Итого за обед</b>	590	661	24,91	26,68	22,92	23,94	49,7	57,65	534,69	587,66	
<b>Полдник</b>											
Кефир	156	156	4,68	4,68	3,9	3,9	6,24	6,24	82,68	82,68	85
Булка	26	25	1,95	1,88	0,78	0,75	13,78	13,25	70,2	67,5	51
<b>Итого за полдник</b>	182	181	6,63	6,56	4,68	4,65	20,02	19,49	152,88	150,18	
<b>Ужин 1</b>											
Яйцо вареное	50	50	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	62,8	62,8	59
Икра кабачковая	97	95	1,16	1,14	4,56	4,46	7,47	7,31	75,66	74,1	106
Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	5,99	7,98	24	32	80
Булка	26	25	1,95	1,88	0,78	0,75	13,78	13,25	70,2	67,5	51
<b>Итого за ужин 1</b>	323	370	8,19	8,09	9,94	9,81	27,51	28,82	232,66	236,4	
<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>	1559	1725	52,62	55,84	56,02	58,92	154,06	168,41	1385,8	1491,7	

Исполнитель: Ст. медсестра Полухина И.В.