

Заведующий

(Калмыкова О.П.)

УТВЕРЖДАЮ

04.10.2024

Меню на 04.10.2024

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 молочная пшеничная	204	202	7,81	7,74	5,77	5,72	11,73	11,62	185,13	183,32	40
Кофейный напиток с молоком	156	200	4,68	6	3,99	5,12	13,38	17,16	107,7	138,08	81
Бутерброд с маслом	30	40	1,87	2,5	4,32	5,76	13,31	17,75	100,6	134,13	58
Итого за завтрак 1	390	442	14,37	16,23	14,09	16,6	38,43	46,53	393,43	455,53	
Завтрак 2											
Яблоко	100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,41	11,41	52	52	70
Итого за завтрак 2	100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,41	11,41	52	52	
Обед											
Суп с гренками на кур.б.	0	198	0	2,32	0	0,38	0	8,32	0	239,58	12
Суп "Кудрявый" на кур.б.	194	0	10,67	0	14,74	0	11,64	0	183,33	0	1
Курица отварная	43	48	11,74	13,1	2,88	3,22	0	0	76,11	84,96	23
Пюре картофельное	150	150	5,09	5,09	4,98	4,98	17,37	17,37	126,54	126,54	56
Салат из капусты белокочанной	50	49	0,7	0,69	5,03	4,93	2,84	2,78	59,26	58,07	45
Компот из сухофруктов	150	200	0,15	0,2	0	0	6,66	8,88	42,33	56,44	72
Хлеб ржаной	34	43	2,24	2,84	0,37	0,47	13,94	17,63	68	86	50
Соль	4	5	0	0	0	0	0	0	0	0	
Гренки из булки	0	20	0	1,5	0	0,5	0	10,4	0	52	65
Итого за обед	625	713	30,59	25,73	28,01	14,47	52,45	65,38	555,57	703,59	
Полдник											
Кефир	155	155	4,65	4,65	3,88	3,88	6,2	6,2	82,15	82,15	85
Печенье	20	40	1,4	2,8	2	4	14,6	29,2	82	164	66
Итого за полдник	175	195	6,05	7,45	5,88	7,88	20,8	35,4	164,15	246,15	
Ужин 1											
Вареники ленивые отварные	139	138	18,21	18,08	14,46	14,35	25,44	25,25	308,57	306,35	87
Соус сметанный сладкий	46	46	1,56	1,56	3,94	3,94	6,06	6,06	66,77	66,77	109
Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	5,99	7,98	24	32	80
Булка	26	35	1,95	2,63	0,78	1,05	13,78	18,55	70,2	94,5	51
Итого за ужин 1	361	419	21,72	22,26	19,17	19,34	51,26	57,84	469,54	499,62	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1651	1869	72,99	71,94	67,31	58,46	174,35	216,56	1634,7	1956,9	

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