

Меню на 06.11.2024

Заведующий

УТВЕРЖДАЮ
06.11.2024
Калмыкова О. П.



Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энц, ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Запеканка творожная	113	112	19,12	18,95	11,34	11,24	9,33	9,25	225,66	223,66	89
Соус сметанный сладкий	48	47	1,63	1,59	4,11	4,02	6,32	6,19	69,68	68,23	109
Кофейный напиток с молоком	147	196	4,41	5,88	3,76	5,02	12,61	16,82	101,49	135,32	81
Бутерброд с маслом	30	42	1,87	2,62	4,32	6,05	13,31	18,64	100,6	140,84	58
Итого за завтрак 1	338	397	27,02	29,04	23,53	26,33	41,58	50,9	497,43	568,05	
Завтрак 2											
Яблоко	100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,41	11,41	52	52	70
Напиток витаминизированный	100	100	0	0	0	0	8	8	40	40	115
Итого за завтрак 2	200	200	0,26	0,26	0,17	0,17	19,41	19,41	92	92	
Обед											
Борщ	200	200	2,18	2,18	4,76	4,76	10,94	10,94	95,4	95,4	6
Суфле из печени	98	96	10,32	10,11	8,18	8,02	7,1	6,95	149,33	146,28	24
Каша гречневая (гарнир)	100	95	4,32	4,1	2,73	2,6	31,22	29,66	100,98	95,93	32
Салат из помидоров и огурцов с репчатым 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	40	50	2,64	3,3	0,44	0,55	16,4	20,5	80	100	50
Соль	2	4	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за обед	640	705	20,1	20,48	19,68	20,2	74,21	79,21	515,2	550,64	
Полдник											
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 полдник	175	225	1,88	1,88	0,75	0,75	19,24	21,23	91,5	99,5	
Ужин 1											
Каша геркулесовая молочная	198	196	7,37	7,29	8,49	8,41	37,3	36,93	196,77	194,78	39
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	373	421	9,24	9,17	9,24	9,16	56,54	58,16	288,27	294,28	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1726	1948	58,5	60,82	53,38	56,61	210,97	228,9	1484,4	1604,5	

Исполнитель: Ст. медсестра  (Полухина И В)