

07.08.2024  
 Дошкольное образовательное учреждение "Солнышко"

Наименование блюда

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		ЭнЦ, ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
<b>Завтрак 1</b>											
Запеканка творожная	129	129	21,82	21,82	12,94	12,94	10,65	10,65	257,61	257,61	89
Соус молочный сладкий	50	50	2,08	2,08	1,73	1,73	4,04	4,04	58,85	58,85	108
Кофейный напиток с молоком	152	198	4,56	5,94	3,89	5,07	13,04	16,99	104,94	136,7	81
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>	361	419	30,33	32,46	22,88	25,78	41,05	50,32	522	594	
<b>Завтрак 2</b>											
Яблоко	100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,41	11,41	52	52	70
<b>Итого за завтрак 2</b>	100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,41	11,41	52	52	
<b>Обед</b>											
Суп гороховый вегетарианский	200	200	8,74	8,74	2,64	2,64	35,04	35,04	148,2	148,2	3
Суфле из печени	126	126	13,27	13,27	10,52	10,52	9,12	9,12	192	192	24
Каша гречневая (гарнир)	100	100	4,32	4,32	2,73	2,73	31,22	31,22	100,98	100,98	32
Свежие огурцы	43	41	0,86	0,82	0	0	2,15	2,05	9,03	8,61	95
Компот из сухофруктов	150	200	0,15	0,2	0	0	6,66	8,88	42,33	56,44	72
Хлеб ржаной	35	45	2,31	2,97	0,39	0,5	14,35	18,45	70	90	50
Соль	3	5	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за обед</b>	657	717	29,64	30,31	16,28	16,39	98,54	104,76	562,54	596,23	
<b>Полдник</b>											
Кефир	156	156	4,68	4,68	3,9	3,9	6,24	6,24	82,68	82,68	85
Булочка домашняя	100	100	7,64	7,64	9,88	9,88	46,66	46,66	307,28	307,28	60
<b>Итого за полдник</b>	256	256	12,32	12,32	13,78	13,78	52,9	52,9	389,96	389,96	
<b>Ужин 1</b>											
Каша геркулесовая молочная	200	198	7,44	7,37	8,58	8,49	37,68	37,3	198,76	196,77	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
<b>Итого за ужин 1</b>	375	423	9,32	9,24	9,33	9,24	56,92	58,53	290,26	296,27	
<b>Рекомендованный ужин 2</b>											
Яблоко	100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,41	11,41	52	52	70
<b>Итого за рекомендованный ужин 2</b>	100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,41	11,41	52	52	
<b>Итого день</b>	1849	2015	82,13	84,85	62,61	65,54	272,22	289,33	1868,8	1980,5	

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