

Заведующий _____ (Калмыкова О.П.)

Меню на 09.08.2024

УТВЕРЖДАЮ

09.08.2024

дошкольное
образовательное
учреждение № 45

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	152	204	4,56	6,12	3,89	5,22	13,04	17,5	104,94	140,84	81
Бутерброд с маслом	27	39	1,68	2,43	3,89	5,62	11,98	17,31	90,54	130,78	58
Итого за завтрак 1	383	445	14,06	16,29	13,55	16,55	36,75	46,43	380,61	454,94	
Завтрак 2											
Яблоко	100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,41	11,41	52	52	70
Сок фруктовый	0	97	0	0	0	0	0	9,7	0	43,65	74
Сок для детского питания	100	0	0,3	0	0	0	4,26	0	46	0	75
Итого за завтрак 2	200	197	0,56	0,26	0,17	0,17	15,67	21,11	98	95,65	
Обед											
Суп "Кудрявый" на кур.б.	200	0	11	0	15,2	0	29	0	396,8	0	1
Суп с гречками на кур.б.	0	200	0	2,34	0	0,38	0	8,4	0	242	12
Курица отварная	50	51	13,65	13,92	3,35	3,42	0	0	88,5	90,27	23
Пюре картофельное	120	150	4,07	5,09	3,98	4,98	13,9	17,37	101,23	126,54	56
Салат из капусты белокочанной	50	50	0,7	0,7	5,03	5,03	2,84	2,84	59,26	59,26	45
Компот из сухофруктов	150	200	0,15	0,2	0	0	6,66	8,88	42,33	56,44	72
Хлеб ржаной	36	45	2,38	2,97	0,4	0,5	14,76	18,45	72	90	50
Соль	3	5	0	0	0	0	0	0	0	0	
Гренки из булки	0	18	0	1,35	0	0,45	0	9,36	0	46,8	65
Итого за обед	609	719	31,94	26,57	27,96	14,75	67,16	65,3	760,12	711,31	
Полдник											
Кефир	135	134	4,05	4,02	3,38	3,35	5,4	5,36	71,55	71,02	85
Печенье	20	39	1,4	2,73	2	3,9	14,6	28,47	82	159,9	66
Итого за полдник	155	173	5,45	6,75	5,38	7,25	20	33,83	153,55	230,92	
Ужин 1											
Вареники ленивые отварные	114	113	14,93	14,8	11,86	11,75	20,86	20,68	253,07	250,85	87
Соус сметанный сладкий	52	52	1,76	1,76	4,45	4,45	6,85	6,85	75,48	75,48	109
Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	5,99	7,98	24	32	80
Булка	26	33	1,95	2,48	0,78	0,99	13,78	17,49	70,2	89,1	51
Итого за ужин 1	342	398*	18,65	19,04	17,09	17,19	47,48	53	422,75	447,43	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1689	1932	70,66	68,91	64,14	55,92	187,06	219,66	1815	1940,3	

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