

Меню на 01.08.2024

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Калмыкова О.П.)
01.08.2024



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											
Яйцо куриное	50	50	6,35	6,35	5,75	5,75	0,35	0,35	78,5	78,5	26
Икра кабачковая	99	97	1,19	1,16	4,65	4,56	7,62	7,47	77,22	75,66	106
Бутерброд с маслом	30	42	1,87	2,62	4,32	6,05	13,31	18,64	100,6	140,84	58
Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	5,99	7,98	24	32	80
Итого за завтрак 1	329	389	9,41	10,13	14,72	16,36	27,27	34,44	280,32	327	
Завтрак 2											
Яблоко	100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,41	11,41	52	52	70
Сок фруктовый	0	114	0	0	0	0	11,4	0	51,3	0	74
Сок для детского питания	100	0	0,3	0	0	0	4,26	0	46	0	75
Итого за завтрак 2	200	214	0,56	0,26	0,17	0,17	15,67	22,81	98	103,3	
Обед											
Суп полевой на мясном бульоне	200	200	14,3	14,3	4,4	4,4	17,5	17,5	166,48	166,48	10
Тефтели мясо-крупяные	150	150	18,96	18,96	14,24	14,24	9,71	9,71	253,05	253,05	22
Свежие огурцы	51	50	1,02	1	0	0	2,55	2,5	10,71	10,5	95
Компот из сухофруктов	150	200	0,15	0,2	0	0	6,66	8,88	42,33	56,44	72
Хлеб ржаной	32	42	2,11	2,77	0,35	0,46	13,12	17,22	64	84	50
Соль	3	5	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за обед	586	647	36,54	37,23	18,99	19,1	49,54	55,81	536,57	570,47	
Полдник											
Кефир	146	146	4,38	4,38	3,65	3,65	5,84	5,84	77,38	77,38	85
Пирожок с повидлом	106	102	6,28	6,04	10,04	9,66	49,89	48,01	315,86	303,94	61
Итого за полдник	252	248	10,66	10,42	13,69	13,31	55,73	53,85	393,24	381,32	
Ужин 1											
Рыба, тушенная в томате с овощами	0	115	0	10,89	0	5,72	0	5,07	0	115,05	28
Тефтели из рыбы	117	0	13,62	0	5,22	0	17,56	0	189,18	0	30
Пюре картофельное	122	155	4,14	5,25	4,05	5,15	14,13	17,95	102,92	130,76	56
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	414	495	19,63	18,02	10,02	11,61	50,92	44,25	383,6	345,3	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1781	1993	76,79	76,07	57,59	60,55	199,14	211,16	1691,7	1727,4	

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