

Меню на 10.10.2024



Заведующий отделом питания (Калмыкова О.П.)

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/Ц, ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
<b>Завтрак 1</b>											
Макароны, запеченные с сыром	105	117	6,47	7,21	6,87	7,66	24,05	26,8	185,14	206,3	35
Какао с молоком	158	208	4,33	5,7	3,76	4,95	9,18	12,08	103,13	135,76	78
Бутерброд с маслом	28	42	1,75	2,62	4,03	6,05	12,43	18,64	93,89	140,84	58
<b>Итого за завтрак 1</b>	291	367	12,55	15,53	14,67	18,66	45,66	57,53	382,16	482,9	
<b>Завтрак 2</b>											
Яблоко	100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,41	11,41	52	52	70
Напиток витаминизированный	0	100	0	0	0	0	0	8	0	40	115
<b>Итого за завтрак 2</b>	100	200	0,26	0,26	0,17	0,17	11,41	19,41	52	92	
<b>Обед</b>											
Суп полевой на мясном бульоне	202	202	14,44	14,44	4,44	4,44	17,68	17,68	178,24	178,24	10
Голубцы ленивые с мясом	158	156	11,49	11,34	9,8	9,67	16,01	15,8	303,01	299,18	16
Свежие огурцы	30	50	0,6	1	0	0	1,5	2,5	6,3	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	35	44	2,31	2,9	0,39	0,48	14,35	18,04	70	88	50
Соль	3	5	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за обед</b>	578	657	28,99	29,89	14,62	14,6	56,19	62,9	599,89	632,36	
<b>Полдник</b>											
Кефир	141	141	4,23	4,23	3,53	3,53	5,64	5,64	74,73	74,73	85
Пирожок с повидлом	98	98	5,8	5,8	9,28	9,28	46,13	46,13	292,02	292,02	61
<b>Итого за полдник</b>	239	239	10,03	10,03	12,81	12,81	51,77	51,77	366,75	366,75	
<b>Ужин 1</b>											
Рыба, тушенная в томате с овощами	0	121	0	11,46	0	6,01	0	5,34	0	121,05	28
Тефтели из рыбы	118	0	13,74	0	5,26	0	17,71	0	190,79	0	30
Пюре картофельное	121	150	4,11	5,09	4,02	4,98	14,01	17,37	102,08	126,54	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
<b>Итого за ужин 1</b>	414	496	19,72	18,42	10,03	11,74	50,96	43,94	384,37	347,09	
<b>Рекомендованный ужин 2</b>											
<b>Итого за рекомендованный ужин 2</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого день</b>	1622	1959	71,55	74,13	52,3	57,98	215,99	235,54	1785,2	1921,1	

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