

Заведующий (Калмыкова О.П.)
 УТВЕРЖДАЮ
 13.01.2025
 Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 123» г. Белгород

Меню на 13.01.2025

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 рисовая с сахаром	120	120	2	2	2,89	2,89	22,22	22,22	122,34	122,34	42
Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	5,99	7,98	24	32	80
Печенье	20	40	1,4	2,8	2	4	14,6	29,2	82	164	66
Итого за завтрак 1	290	360	3,4	4,8	4,89	6,89	42,81	59,4	228,34	318,34	
Завтрак 2											
Сок фруктовый	0	108	0	0	0	0	0	10,8	0	48,6	74
Сок для детского питания	91	0	0,27	0	0	0	3,88	0	41,86	0	75
Итого за завтрак 2	91	108	0,27	0	0	0	3,88	10,8	41,86	48,6	
Обед											
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	84	105	8,85	11,06	7,01	8,77	6,08	7,6	128	160	24
Макаронные отварные со сливочным маслом	100	99	3,91	3,87	5,41	5,35	20,86	20,66	152,98	151,45	37
Салат из капусты белокочанной	55	55	0,77	0,77	5,53	5,53	3,12	3,12	65,19	65,19	45
Кисель из сухофруктов	153	204	0,38	0,51	0	0	26,91	35,88	117,08	156,1	78
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	
Итого за обед	630	712	24,96	27,85	20,98	22,78	106,37	120,34	681,44	768,94	
Полдник											
Кефир	146	146	4,38	4,38	3,65	3,65	5,84	5,84	77,38	77,38	85
Булка	25	25	1,88	1,88	0,75	0,75	13,25	13,25	67,5	67,5	51
Чай с сахаром-Д	0	200	0	0	0	0	0	7,98	0	32	80
Итого за полдник	171	371	6,26	6,26	4,4	4,4	19,09	27,07	144,88	176,88	
Ужин 1											
Омлет натуральный	130	130	10,3	10,3	10,57	10,57	11,63	11,63	184,89	184,89	88
Икра свекольноморковная	101	100	1,26	1,25	4,53	4,49	14,3	14,16	77,39	76,62	101
Кофейный напиток	150	200	1,5	2	0,6	0,8	16,47	21,96	79,5	106	79
Булка	25	30	1,88	2,25	0,75	0,9	13,25	15,9	67,5	81	51
Итого за ужин 1	406	460	14,93	15,8	16,45	16,76	55,66	63,65	409,27	448,51	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1588	2011	49,82	54,71	46,73	50,83	227,8	281,27	1505,8	1761,3	

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