

Меню на 13.09.2024

Заведующий _____ (Каямыкова О.П.)



Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецептур
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	200	198	6,32	6,26	10,18	10,08	26,34	26,08	223,16	220,93	54
Кофейный напиток с молоком	149	198	4,47	5,94	3,81	5,07	12,78	16,99	102,87	136,7	81
Бутерброд с маслом	30	40	1,87	2,5	4,32	5,76	13,31	17,75	100,6	134,13	58
Итого за завтрак 1	379	436	12,66	14,69	18,31	20,91	52,44	60,82	426,63	491,76	
Завтрак 2											
Яблоко	100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,41	11,41	52	52	70
Итого за завтрак 2	100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,41	11,41	52	52	
Обед											
Борщ на курином бульоне	204	204	0	0	0	0	0	0	0	0	5
Котлета куриная	52	57	6,57	7,2	7,67	8,41	4,83	5,29	125,47	137,53	12
Каша гречневая (гарнир)	100	100	4,32	4,32	2,73	2,73	31,22	31,22	100,98	100,98	32
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	34	43	2,24	2,84	0,37	0,47	13,94	17,63	68	86	50
Соль	3	4	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за обед	593	658	13,98	15,25	15,81	16,64	59,49	65,86	396,04	440,22	
Полдник											
Кефир	152	152	4,56	4,56	3,8	3,8	6,08	6,08	80,56	80,56	85
Печенье	20	40	1,4	2,8	2	4	14,6	29,2	82	164	66
Итого за полдник	172	192	5,96	7,36	5,8	7,8	20,68	35,28	162,56	244,56	
Ужин 1											
Вареники ленивые отварные	128	127	16,77	16,64	13,31	13,21	23,42	23,24	284,15	281,93	87
Соус сметанный сладкий	44	44	1,49	1,49	3,77	3,77	5,79	5,79	63,87	63,87	109
Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	5,99	7,98	24	32	80
Булка	25	34	1,88	2,55	0,75	1,02	13,25	18,02	67,5	91,8	51
Итого за ужин 1	347	405	20,13	20,68	17,83	17,99	48,45	55,04	439,52	469,6	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1591	1791	52,99	58,24	57,92	63,52	192,47	228,4	1476,8	1698,1	

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