

Заведующий  Калмыкова О.П.



Меню на 13.11.2024

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											
Запеканка творожная	107	106	18,1	17,93	10,74	10,64	8,84	8,75	213,68	211,68	89
Кофейный напиток с молоком	153	202	4,59	6,06	3,92	5,17	13,13	17,33	105,63	139,46	81
Повидло	19	19	0	0	0	0	11,59	11,59	46,36	46,36	110
Бутерброд с маслом и сыром	39	50	3,76	4,82	6,69	8,57	13,92	17,84	131,28	168,31	55
Итого за завтрак 1	318	377	26,45	28,81	21,34	24,38	47,48	55,52	496,95	565,81	
Завтрак 2											
Яблоко	102	101	0,27	0,26	0,17	0,17	11,64	11,52	53,04	52,52	70
Сок фруктовый	0	102	0	0	0	0	0	10,2	0	45,9	74
Сок для детского питания	100	0	0,3	0	0	0	4,26	0	46	0	75
Итого за завтрак 2	202	203	0,57	0,26	0,17	0,17	15,9	21,72	99,04	98,42	
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	96	96	10,11	10,11	8,02	8,02	6,95	6,95	146,28	146,28	24
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	53	63	0,74	0,88	5,34	6,34	3,01	3,58	62,81	74,67	45
Компот из сухофруктов	150	200	0,15	0,2	0	0	6,66	8,88	42,33	56,44	72
Хлеб ржаной	39	49	2,57	3,23	0,43	0,54	15,99	20,09	78	98	50
Соль	3	5	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за обед	641	713	26,63	27,48	19,15	20,27	98,87	105,76	578,61	624,57	
Полдник											
Кефир	143	143	4,29	4,29	3,58	3,58	5,72	5,72	75,79	75,79	85
Пирожок с яблоком	100	100	4,49	4,49	7,55	7,55	27,08	27,08	206,77	206,77	62
Итого за полдник	243	243	8,78	8,78	11,13	11,13	32,8	32,8	282,56	282,56	
Ужин 1											
Каша геркулесовая молочная	202	200	7,51	7,44	8,67	8,58	38,06	37,68	200,75	198,76	39
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	377	425	9,39	9,32	9,42	9,33	57,3	58,91	292,25	298,26	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1781	1961	71,82	74,65	61,21	65,27	252,34	274,71	1749,4	1869,6	

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