

Заведующий

Меню на 16.08.2024

УТВЕРЖДАЮ

(Калмыкова О.П.)

16.08.2024
 Образовательное учреждение
 Детский сад № 45
 г. Астрахань, ул. ...

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 из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	208	210	6,57	6,64	10,59	10,69	27,39	27,66	232,09	234,32	54
Кофейный напиток с молоком	159	210	4,77	6,3	4,07	5,38	13,64	18,02	109,77	144,98	81
Бутерброд с маслом	29	39	1,81	2,43	4,18	5,62	12,87	17,31	97,25	130,78	58
Итого за завтрак 1	396	459	13,15	15,37	18,83	21,68	53,91	62,98	439,11	510,08	
Завтрак 2											
Яблоко	100	99	0,26	0,26	0,17	0,17	11,41	11,3	52	51,48	70
Сок фруктовый	0	91	0	0	0	0	0	9,1	0	40,95	74
Сок для детского питания	100	0	0,3	0	0	0	4,26	0	46	0	75
Итого за завтрак 2	200	190	0,56	0,26	0,17	0,17	15,67	20,4	98	92,43	
Обед											
Борщ на курином бульоне	216	214	0	0	0	0	0	0	0	0	5
Котлета куриная	68	68	8,59	8,59	10,03	10,03	6,31	6,31	164,07	164,07	12
Каша гречневая (гарнир)	95	93	4,1	4,01	2,6	2,54	29,66	29,03	95,93	93,91	32
Свежие огурцы	30	37	0,6	0,74	0	0	1,5	1,85	6,3	7,77	95
Компот из сухофруктов	150	200	0,15	0,2	0	0	6,66	8,88	42,33	56,44	72
Хлеб ржаной	34	44	2,24	2,9	0,37	0,48	13,94	18,04	68	88	50
Соль	2	5	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за обед	595	661	15,68	16,44	13	13,06	58,07	64,12	376,64	410,2	
Полдник											
Кефир	146	146	4,38	4,38	3,65	3,65	5,84	5,84	77,38	77,38	85
Печенье	20	40	1,4	2,8	2	4	14,6	29,2	82	164	66
Итого за полдник	166	186	5,78	7,18	5,65	7,65	20,44	35,04	159,38	241,38	
Ужин 1											
Вареники ленивые отварные	130	127	17,03	16,64	13,52	13,21	23,79	23,24	288,59	281,93	87
Соус сметанный сладкий	51	50	1,73	1,7	4,37	4,28	6,72	6,59	74,03	72,58	109
Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	5,99	7,98	24	32	80
Булка	25	24	1,88	1,8	0,75	0,72	13,25	12,72	67,5	64,8	51
Итого за ужин 1	356	401	20,63	20,13	18,64	18,21	49,74	50,53	454,12	451,31	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1713	1897	55,81	59,38	56,29	60,76	197,83	233,06	1527,2	1705,4	

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