

Меню на 18.10.2024

Заведующий И.В. Полушина (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	
Завтрак 1											
Каша молочная пшеничная	182	182	3,49	3,49	2,58	2,58	5,23	5,23	82,58	82,58	40
Кофейный напиток с молоком	137	180	4,11	5,4	3,51	4,61	11,75	15,44	94,58	124,27	81
Бутерброд с маслом	29	41	1,81	2,56	4,18	5,9	12,87	18,2	97,25	137,49	58
Итого за завтрак 1	348	403	9,4	11,44	10,26	13,09	29,86	38,87	274,41	344,34	
Завтрак 2											
Сок фруктовый	0	106	0	0	0	0	0	10,6	0	47,7	74
Сок для детского питания	89	0	0,27	0	0	0	3,79	0	40,94	0	75
Итого за завтрак 2	89	106	0,27	0	0	0	3,79	10,6	40,94	47,7	
Обед											
Суп с гречками на кур.б.	0	196	0	2,29	0	0,37	0	8,23	0	237,16	12
Суп "Кудрявый" на кур.б.	232	0	12,76	0	17,63	0	33,64	0	460,29	0	1
Курица отварная	37	38	10,1	10,37	2,48	2,55	0	0	65,49	67,26	23
Пюре картофельное	120	149	2,71	3,37	2,66	3,3	9,26	11,5	67,49	83,8	56
Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	52	52	1	1	5,24	5,24	4,1	4,1	67,71	67,71	97
Компот из сухофруктов	150	200	0,15	0,2	0	0	6,66	8,88	42,33	56,44	72
Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,44	0,55	16,4	20,5	80	100	50
Соль	2	3	0	0	0	0	0	0	0	0	
Гренки из булки	0	20	0	1,5	0	0,5	0	10,4	0	52	65
Итого за обед	633	708	29,36	22,03	28,45	12,51	70,07	63,62	783,31	664,37	
Полдник											
Кефир	143	143	4,29	4,29	3,58	3,58	5,72	5,72	75,79	75,79	85
Печенье	20	40	1,4	2,8	2	4	14,6	29,2	82	164	66
Итого за полдник	163	183	5,69	7,09	5,57	7,57	20,32	34,92	157,79	239,79	
Ужин 1											
Вареники ленивые отварные	136	132	17,82	17,29	14,14	13,73	24,89	24,16	301,91	293,03	87
Соус сметанный сладкий	46	42	1,56	1,42	3,94	3,6	6,06	5,53	66,77	60,97	109
Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	5,99	7,98	24	32	80
Булка	26	25	1,95	1,88	0,78	0,75	13,78	13,25	70,2	67,5	51
Итого за ужин 1	358	399	21,33	20,59	18,86	18,07	50,71	50,92	462,88	453,5	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1591	1799	66,05	61,16	63,14	51,24	174,75	198,93	1719,3	1749,7	

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