

Меню на 20.01.2025

Заведующий

УТВЕРЖДАЮ

(Калмыкова О.П.)

20.01.2025
образовательное
учреждение
детский сад № 45
"Золотая рыбка"

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 гречневая вязкая	120	118	4,12	4,05	4,02	3,95	19,22	18,9	130,64	128,47	65
Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	5,99	7,98	24	32	80
Вафли	0	35	0	1,75	0	10,85	0	21	0	189	68
Печенье	20	0	1,4	0	2	0	14,6	0	82	0	66
Итого за завтрак 1	290	353	5,52	5,8	6,02	14,8	39,81	47,88	236,64	349,47	
Завтрак 2											
Сок фруктовый	0	109	0	0	0	0	0	10,9	0	49,05	74
Сок для детского питания	86	0	0,26	0	0	0	3,66	0	39,56	0	75
Итого за завтрак 2	86	109	0,26	0	0	0	3,66	10,9	39,56	49,05	
Обед											
Борщ на мясном бульоне	202	202	6,46	6,46	4,65	4,65	10,93	10,93	124,47	124,47	7
Котлета мясная паровая	70	70	9,47	9,47	17,79	17,79	10,23	10,23	243,19	243,19	31
Вермишель с маслом	100	100	3,41	3,41	3,86	3,86	20,2	20,2	128,79	128,79	75
Салат из капусты белокочанной	50	50	0,7	0,7	5,03	5,03	2,84	2,84	59,26	59,26	45
Кисель из сухофруктов	152	202	0,38	0,51	0	0	26,74	35,53	116,31	154,57	78
Хлеб ржаной	38	47	2,51	3,1	0,42	0,52	15,58	19,27	76	94	50
Соль	3	5	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за обед	615	676	22,93	23,65	31,74	31,84	86,52	99	748,02	804,28	
Полдник											
Кефир	155	155	4,65	4,65	3,88	3,88	6,2	6,2	82,15	82,15	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	202	0	0	0	0	0	8,06	0	32,32	80
Итого за полдник	180	382	6,53	6,53	4,63	4,63	19,45	27,51	149,65	181,97	
Ужин 1											
Омлет натуральный	134	133	10,61	10,53	10,89	10,81	11,99	11,9	190,57	189,15	88
Икра свекольноморковная	103	101	1,29	1,26	4,62	4,53	14,58	14,3	78,92	77,39	101
Кофейный напиток	150	200	1,5	2	0,6	0,8	16,47	21,96	79,5	106	79
Булка	25	35	1,88	2,63	0,75	1,05	13,25	18,55	67,5	94,5	51
Итого за ужин 1	412	469	15,28	16,42	16,87	17,2	56,3	66,72	416,49	467,04	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1583	1989	50,5	52,39	59,26	68,47	205,74	252,01	1590,4	1851,8	

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