

Заведующий (Калмыкова О.П.)



Меню на 21.01.2025

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 геркулесовая молочная	198	196	7,37	7,29	8,49	8,41	37,3	36,93	196,77	194,78	39
Какао с молоком	147	196	4,03	5,37	3,5	4,66	8,54	11,39	95,95	127,93	78
Бутерброд с маслом и сыром	40	52	3,86	5,01	6,86	8,91	14,28	18,56	134,65	175,04	55
Каша геркулесовая-Д	0	91	0	2,33	0	2,48	0	15,93	0	73,89	41
Чай с сахаром-Д	0	200	0	0	0	0	0	7,98	0	32	80
Итого за завтрак 1	385	735	15,25	20	18,85	24,46	60,12	90,78	427,37	603,65	
Завтрак 2											
Яблоко	100	99	0,26	0,26	0,17	0,17	11,41	11,3	52	51,48	70
Напиток витаминизированный	0	100	0	0	0	0	0	8	0	40	115
Итого за завтрак 2	100	199	0,26	0,26	0,17	0,17	11,41	19,3	52	91,48	
Обед											
Борщ на мясном бульоне	200	200	6,4	6,4	4,6	4,6	10,82	10,82	123,24	123,24	7
Жаркое по-домашнему	150	158	15,33	16,15	13,11	13,81	13,97	14,71	237,3	249,96	14
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	38	48	2,51	3,17	0,42	0,53	15,58	19,68	76	96	50
Соль	3	5	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за обед	591	661	25,09	26,61	23,15	23,96	49,87	56,93	538,13	584,9	
Полдник											
Кефир	152	152	4,56	4,56	3,8	3,8	6,08	6,08	80,56	80,56	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	200	0	0	0	0	0	7,98	0	32	80
Итого за полдник	177	377	6,44	6,44	4,55	4,55	19,33	27,31	148,06	180,06	
Ужин 1											
Суфле из рыбы	73	89	13,59	16,57	7,3	8,9	6,85	8,36	146,63	178,77	29
Салат из свеклы с маслом растительным	105	104	1,38	1,36	4,69	4,65	2,69	2,66	79,82	79,06	105
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	353	418	16,84	19,81	12,74	14,3	28,78	32,25	317,95	357,33	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1606	2390	63,88	73,12	59,47	67,44	169,51	226,57	1483,5	1817,4	

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