

Меню на 22.08.2024

Заведующий: УТВЕРЖДАЮ (Капмыкова 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	198	196	7,58	7,51	5,6	5,55	11,39	11,27	179,69	177,87	40
Какао с молоком	147	198	4,03	5,43	3,5	4,71	8,54	11,5	95,95	129,23	78
Бутерброд с маслом	30	42	1,87	2,62	4,32	6,05	13,31	18,64	100,6	140,84	58
Итого за завтрак 1	375	436	13,48	15,55	13,42	16,31	33,24	41,41	376,23	447,94	
Завтрак 2											
Яблоко	102	102	0,27	0,27	0,17	0,17	11,64	11,64	53,04	53,04	70
Напиток витаминизированный	0	100	0	0	0	0	0	8	0	40	115
Итого за завтрак 2	102	202	0,27	0,27	0,17	0,17	11,64	19,64	53,04	93,04	
Обед											
Борщ на мясном бульоне	200	200	6,4	6,4	4,6	4,6	10,82	10,82	123,24	123,24	7
Тефтели мясо-крупяные	150	149	18,96	18,83	14,24	14,15	9,71	9,65	253,05	251,36	22
Салат из огурцов с растительным маслом	50	49	0,43	0,42	3,55	3,48	1,3	1,28	38,65	37,87	100
Компот из сухофруктов	150	200	0,15	0,2	0	0	6,66	8,88	42,33	56,44	72
Хлеб ржаной	41	53	2,71	3,5	0,45	0,58	16,81	21,73	82	106	50
Соль	2	5	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за обед	593	656	28,65	29,35	22,84	22,81	45,3	52,35	539,27	574,92	
Полдник											
Кефир	150	150	4,5	4,5	3,75	3,75	6	6	79,5	79,5	85
Булка	25	25	1,88	1,88	0,75	0,75	13,25	13,25	67,5	67,5	51
Итого за полдник	175	175	6,38	6,38	4,5	4,5	19,25	19,25	147	147	
Ужин 1											
Яйцо вареное	50	50	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	62,8	62,8	59
Рагу овощное	121	150	2,98	3,71	4,04	5,01	11,49	14,25	100,47	124,55	45
Чай с сахаром	0	200	0	0	0	0	0	7,98	0	32	80
Булка	0	25	0	1,88	0	0,75	0	13,25	0	67,5	51
Чай с сахаром	150	0	0	0	0	0	5,99	0	24	0	80
Булка	25	0	1,88	0	0,75	0	13,25	0	67,5	0	51
Итого за ужин 1	346	425	9,94	10,66	9,39	10,36	31,01	35,76	254,77	286,85	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1591	1894	58,71	62,21	50,33	54,15	140,44	168,42	1370,3	1549,8	

Исполнитель: Ст. медсестра Полухина И.В.