

Заведующий
 УТВЕРЖДАЮ, (Калимова О.П.)
 МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 45 ЗНУЦ, ккал»
 г. Калмыкия, Республика Калмыкия

Меню на 22.10.2024

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		ЭНЦ, ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Каша геркулесовая молочная	202	202	7,51	8,67	8,67	8,67	38,06	38,06	200,75	200,75	39
Какао с молоком	155	204	4,25	3,69	4,86	9,01	11,85	101,17	133,15	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
Итого за завтрак 1	397	458	15,62	18,12	19,21	22,43	61,34	68,47	436,57	508,94	
Завтрак 2											
Яблоко	100	100	0,26	0,17	0,17	0,17	11,41	11,41	52	52	70
Напиток витаминизированный	0	100	0	0	0	0	0	8	0	40	115
Итого за завтрак 2	100	200	0,26	0,17	0,17	0,17	11,41	19,41	52	92	
Обед											
Борщ на мясном бульоне	200	198	6,4	6,34	4,6	4,55	10,82	10,71	123,24	122,01	7
Жаркое по-домашнему	149	157	15,23	13,02	13,72	13,87	14,62	235,72	248,37	14	
Салат из капусты белокочанной	50	50	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	37	46	2,44	3,04	0,41	0,51	15,17	18,86	74	92	50
Соль	2	4	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за обед	588	655	24,92	23,06	23,81	49,36	55,91	534,55	578,08		
Полдник											
Кефир	150	150	4,5	3,75	3,75	6	6	79,5	79,5	85	
Булка	25	25	1,88	0,75	0,75	13,25	13,25	67,5	67,5	51	
Итого за полдник	175	175	6,38	4,5	4,5	19,25	19,25	147	147		
Ужин 1											
Суфле из рыбы	109	107	20,3	19,92	10,9	10,7	10,24	10,05	218,94	214,92	29
Салат из свеклы с маслом растительным	101	100	1,32	1,31	4,51	4,47	2,59	2,56	76,78	76,02	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	385	432	23,49	23,11	16,16	15,92	32,06	33,84	387,22	390,44	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1645	1920	70,67	74,18	63,11	66,84	173,42	196,87	1557,3	1716,5	

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

Полухина И.В.