

Заведующий

УТВЕРЖДАЮ

(Калмыкова О. П.)

Меню на 22.01.2025



Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/Ц, ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
<b>Завтрак 1</b>											
Запеканка творожная	123	122	20,81	20,64	12,34	12,24	10,16	10,08	245,63	243,63	89
Кофейный напиток с молоком	152	200	4,56	6	3,89	5,12	13,04	17,16	104,94	138,08	81
Соус сметанный сладкий	46	45	1,56	1,53	3,94	3,85	6,06	5,93	66,77	65,32	109
Бутерброд с маслом и сыром	40	52	3,86	5,01	6,86	8,91	14,28	18,56	134,65	175,04	55
Чай с сахаром-Д	0	196	0	0	0	0	0	7,82	0	31,36	80
<b>Итого за завтрак 1</b>	361	615	30,79	33,18	27,03	30,13	43,54	59,54	552	653,44	
<b>Завтрак 2</b>											
Яблоко	120	119	0,31	0,31	0,2	0,2	13,69	13,58	62,4	61,88	70
<b>Итого за завтрак 2</b>	120	119	0,31	0,31	0,2	0,2	13,69	13,58	62,4	61,88	
<b>Обед</b>											
Суп гороховый вегетарианский	200	200	8,74	8,74	2,64	2,64	35,04	35,04	148,2	148,2	3
Суфле из печени	124	124	13,06	13,06	10,35	10,35	8,98	8,98	188,95	188,95	24
Каша гречневая (гарнир)	100	100	4,32	4,32	2,73	2,73	31,22	31,22	100,98	100,98	32
Салат из капусты белокочанной	53	52	0,74	0,73	5,33	5,23	3,01	2,95	62,82	61,63	45
Компот из сухофруктов	150	200	0,15	0,2	0	0	6,66	8,88	42,33	56,44	72
Хлеб ржаной	39	48	2,57	3,17	0,43	0,53	15,99	19,68	78	96	50
Соль	3	5	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за обед</b>	669	729	29,58	30,21	21,49	21,49	100,89	106,75	621,28	652,2	
<b>Полдник</b>											
Кефир	150	150	4,5	4,5	3,75	3,75	6	6	79,5	79,5	85
Пирожок с повидлом	101	100	5,98	5,92	9,56	9,47	47,54	47,07	300,96	297,98	61
<b>Итого за полдник</b>	251	250	10,48	10,42	13,31	13,22	53,54	53,07	380,46	377,48	
<b>Ужин 1</b>											
Каша молочная пшеничная	200	200	7,66	7,66	5,66	5,66	11,5	11,5	181,5	181,5	40
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
Каша пшеничная-Д	0	122	0	3,61	0	3,66	0	8,17	0	122,11	36
<b>Итого за ужин 1</b>	375	547	9,53	13,15	6,41	10,07	30,74	40,9	273	403,11	
<b>Рекомендованный ужин 2</b>											
<b>Итого за рекомендованный ужин 2</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого день</b>	1776	2260	80,69	87,26	68,45	75,1	242,4	273,84	1889,1	2148,1	

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

*И.В. Полухина*