


 УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий (Калмыкова О.П.)
 23.09.2024

Меню на 23.09.2024

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 рисовая с сахаром	120	115	2	1,92	2,89	2,77	22,22	21,3	122,34	117,24	42
Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	5,99	7,98	24	32	80
Пряник	28	36	2,49	3,2	0	0	20,44	26,28	94,08	120,96	67
Итого за завтрак 1	298	351	4,5	5,12	2,89	2,77	48,65	55,56	240,42	270,2	
Завтрак 2											
Яблоко	101	102	0,26	0,27	0,17	0,17	11,52	11,64	52,52	53,04	70
Итого за завтрак 2	101	102	0,26	0,27	0,17	0,17	11,52	11,64	52,52	53,04	
Обед											
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	120	121	12,64	12,74	10,02	10,1	8,69	8,76	182,86	184,38	24
Макаронь отварные со сливочным маслом	100	99	3,91	3,87	5,41	5,35	20,86	20,66	152,98	151,45	37
Салат из капусты белокочанной	50	51	0,7	0,71	5,03	5,13	2,84	2,9	59,26	60,45	45
Кисель из сока натурального	147	196	0	0	0	0	23,52	31,36	64,97	86,63	113
Хлеб ржаной	33	42	2,18	2,77	0,36	0,46	13,53	17,22	66	84	50
Соль	3	5	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за обед	653	714	28,16	28,84	23,46	23,69	104,48	115,93	674,27	715,11	
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
Итого за полдник	177	177	6,44	6,44	4,55	4,55	19,33	19,33	148,06	148,06	
Ужин 1											
Омлет натуральный	130	130	10,3	10,3	10,57	10,57	11,63	11,63	184,89	184,89	88
Икра свекольноморковная	104	104	1,3	1,3	4,67	4,67	14,73	14,73	79,68	79,68	101
Кофейный напиток	150	200	1,5	2	0,6	0,8	16,47	21,96	79,5	106	79
Булка	25	25	1,88	1,88	0,75	0,75	13,25	13,25	67,5	67,5	51
Итого за ужин 1	409	459	14,97	15,47	16,59	16,79	56,08	61,57	411,57	438,07	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1638	1803	54,33	56,13	47,66	47,97	240,07	264,03	1526,8	1624,5	

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