

Меню на 23.08.2024

Заведующий

УТВЕРЖДАЮ
(Калмыкова 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 пшеничная молочная жидкая	180	180	6,08	6,08	9,38	9,38	23,27	23,27	202,45	202,45	48
Кофейный напиток с молоком	134	178	4,02	5,34	3,43	4,56	11,5	15,27	92,51	122,89	81
Бутерброд с маслом	29	41	1,81	2,56	4,18	5,9	12,87	18,2	97,25	137,49	58
Итого за завтрак 1	343	399	11,91	13,98	16,98	19,84	47,64	56,74	392,21	462,82	
Завтрак 2											
Яблоко	100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,41	11,41	52	52	70
Сок фруктовый	0	108	0	0	0	0	0	10,8	0	48,6	74
Сок для детского питания	89	0	0,27	0	0	0	3,79	0	40,94	0	75
Итого за завтрак 2	189	208	0,53	0,26	0,17	0,17	15,2	22,21	92,94	100,6	
Обед											
Суп с гречками на кур.б.	0	200	0	2,34	0	0,38	0	8,4	0	242	12
Суп "Кудрявый" на кур.б.	200	0	11	0	15,2	0	29	0	396,8	0	1
Курица отварная	54	54	14,75	14,74	3,61	3,62	0	0	95,57	95,57	23
Пюре картофельное	119	147	4,03	4,98	3,95	4,88	13,78	17,02	100,39	124,01	56
Свежие огурцы	32	32	0,64	0,64	0	0	1,6	1,6	6,72	6,72	95
Компот из сухофруктов	150	200	0,15	0,2	0	0	6,66	8,88	42,33	56,44	72
Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,44	0,55	16,4	20,5	80	100	50
Соль	2	5	0	0	0	0	0	0	0	0	
Гренки из булки	0	20	0	1,5	0	0,5	0	10,4	0	52	65
Итого за обед	597	708	33,21	27,71	23,2	9,93	67,44	66,8	721,81	676,74	
Полдник											
Кефир	129	129	3,87	3,87	3,23	3,23	5,16	5,16	68,37	68,37	85
Печенье	20	40	1,4	2,8	2	4	14,6	29,2	82	164	66
Итого за полдник	149	169	5,27	6,67	5,23	7,23	19,76	34,36	150,37	232,37	
Ужин 1											
Вареники ленивые отварные	140	140	18,34	18,34	14,56	14,56	25,62	25,62	310,79	310,79	87
Соус сметанный сладкий	45	44	1,53	1,49	3,85	3,77	5,93	5,79	65,32	63,87	109
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	360	409	21,74	21,71	19,16	19,08	50,78	52,64	467,61	474,16	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1638	1893	72,66	70,33	64,75	56,24	200,82	232,76	1824,9	1946,7	

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