

Меню на 24.06.2025

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Калмыкова О.П.)
24.06.2025

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	196	196	7,29	7,29	8,41	8,41	36,93	36,93	194,78	194,78	39
Какао с молоком	149	198	4,08	5,43	3,55	4,71	8,66	11,5	97,25	129,23	78
Бутерброд с маслом и сыром	32	52	3,08	5,01	5,48	8,91	11,42	18,56	107,72	175,04	55
Чай с сахаром-Д	0	78	0	2	0	2,12	0	13,65	0	63,34	41
Итого за завтрак 1	377	726	14,46	19,73	17,44	24,16	57	88,7	399,76	594,72	80
Завтрак 2											
Яблоко	100	100	0,26	0,26	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	0,26	0,17	0,17	11,41	19,41	52	92	
Обед											
Борщ на мясном бульоне	200	200	6,4	6,4	4,6	4,6	10,82	10,82	123,24	123,24	7
Жаркое по-домашнему	150	160	15,33	16,35	13,11	13,98	13,97	14,9	237,3	253,12	14
Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком и растительным маслом	50	60	0,49	0,59	3,57	4,28	1,9	2,28	47,15	56,58	102
Компот из сухофруктов	150	200	0,15	0,2	0	0	6,66	8,88	42,33	56,44	72
Хлеб ржаной	34	44	2,24	2,9	0,37	0,48	13,94	18,04	68	88	50
Соль	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за обед	587	667	24,61	26,44	21,65	23,35	47,29	54,92	518,02	577,38	
Полдник											
Кефир	147	147	4,41	4,41	3,68	3,68	5,88	5,88	77,91	77,91	85
Булка	20	25	1,5	1,88	0,6	0,75	10,6	13,25	54	67,5	51
Чай с сахаром-Д	0	202	0	0	0	0	0	8,06	0	32,32	80
Итого за полдник	167	374	5,91	6,29	4,28	4,43	16,48	27,19	131,91	177,73	
Ужин 1											
Суфле из рыбы	100	100	18,62	18,62	10	10	9,39	9,39	200,86	200,86	29
Салат из свеклы с маслом растительным	100	100	1,31	1,31	4,47	4,47	2,56	2,56	76,02	76,02	105
Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	5,99	7,98	24	32	80
Булка	20	25	1,5	1,88	0,6	0,75	10,6	13,25	54	67,5	51
Итого за ужин 1	370	425	21,43	21,81	15,07	15,22	28,54	33,18	354,88	376,38	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1601	2392	66,67	74,52	58,6	67,32	160,71	223,39	1456,6	1818,2	

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