

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

Меню на 26.08.2024



Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Каша рисовая с сахаром	115	113	1,92	1,89	2,77	2,72	21,3	20,93	117,24	115,2	42
Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	5,99	7,98	24	32	80
Вафли	17	35	0,85	1,75	5,27	10,85	10,2	21	91,8	189	68
Итого за завтрак 1	282	348	2,77	3,64	8,04	13,57	37,48	49,91	233,04	336,2	
Завтрак 2											
Яблоко	100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,41	11,41	52	52	70
Итого за завтрак 2	100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,41	11,41	52	52	
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	115	116	12,11	12,21	9,6	9,69	8,33	8,4	175,24	176,76	24
Макаронны отварные со сливочным маслом	110	110	4,3	4,3	5,95	5,95	22,95	22,95	168,28	168,28	37
Свежие огурцы	26	32	0,52	0,64	0	0	1,3	1,6	5,46	6,72	95
Кисель из сока натурального	150	200	0	0	0	0	24	32	66,3	88,4	113
Хлеб ржаной	41	52	2,71	3,43	0,45	0,57	16,81	21,32	82	104	50
Соль	2	5	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за обед	644	715	28,38	29,33	18,64	18,85	108,43	121,31	645,48	692,36	
Полдник											
Кефир	147	147	4,41	4,41	3,68	3,68	5,88	5,88	77,91	77,91	85
Булка	25	25	1,88	1,88	0,75	0,75	13,25	13,25	67,5	67,5	51
Итого за полдник	172	172	6,29	6,29	4,43	4,43	19,13	19,13	145,41	145,41	
Ужин 1											
Омлет натуральный	121	120	9,58	9,5	9,84	9,76	10,83	10,74	172,09	170,66	88
Икра свекольно-морковная	101	101	1,26	1,26	4,53	4,53	14,3	14,3	77,39	77,39	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	397	446	14,22	14,64	15,72	15,84	54,85	60,25	396,47	421,55	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1595	1781	51,91	54,15	47	52,86	231,3	262,01	1472,4	1647,5	

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