

Меню на 27.09.2024

Заведующий _____

УТВЕРЖДАЮ _____
 (Калимыкова 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 из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	172	174	5,44	5,5	8,75	8,86	22,65	22,92	191,92	194,15	54
Кофейный напиток с молоком	131	172	1,97	2,58	1,68	2,2	5,62	7,38	45,22	59,37	81
Бутерброд с маслом	32	41	2	2,56	4,61	5,9	14,2	18,2	107,31	137,49	58
Итого за завтрак 1	335	387	9,4	10,64	15,04	16,96	42,47	48,49	344,44	391,01	
Завтрак 2											
Яблоко	100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,41	11,41	52	52	70
Сок фруктовый	0	102	0	0	0	0	0	10,2	0	45,9	74
Сок для детского питания	100	0	0,3	0	0	0	4,26	0	46	0	75
Итого за завтрак 2	200	202	0,56	0,26	0,17	0,17	15,67	21,61	98	97,9	
Обед											
Борщ на курином бульоне	206	206	0	0	0	0	0	0	0	0	5
Котлета куриная	63	65	7,95	8,2	9,29	9,58	5,85	6,04	152	156,83	12
Каша гречневая (гарнир)	100	95	4,32	4,1	2,73	2,6	31,22	29,66	100,98	95,93	32
Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком и растительным маслом	63	75	0,62	0,74	4,49	5,35	2,39	2,85	59,41	70,73	102
Компот из сухофруктов	150	200	0,15	0,2	0	0	6,66	8,88	42,33	56,44	72
Хлеб ржаной	38	48	2,51	3,17	0,42	0,53	15,58	19,68	76	96	50
Соль	3	5	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за обед	623	694	15,54	16,41	16,93	18,05	61,71	67,11	430,73	475,93	
Полдник											
Кефир	122	122	3,66	3,66	3,05	3,05	4,88	4,88	64,66	64,66	85
Печенье	20	40	1,4	2,8	2	4	14,6	29,2	82	164	66
Итого за полдник	142	162	5,06	6,46	5,05	7,05	19,48	34,08	146,66	228,66	
Ужин 1											
Вареники ленивые отварные	126	124	16,51	16,24	13,1	12,9	23,06	22,69	279,71	275,27	87
Соус сметанный сладкий	42	40	1,42	1,36	3,6	3,42	5,53	5,27	60,97	58,06	109
Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	5,99	7,98	24	32	80
Булка	25	35	1,88	2,63	0,75	1,05	13,25	18,55	67,5	94,5	51
Итого за ужин 1	343	399	19,8	20,23	17,45	17,37	47,82	54,49	432,18	459,83	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1643	1844	50,36	53,99	54,64	59,61	187,15	225,78	1452	1653,3	

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