

Меню на 28.11.2024

Заведующий _____ (Калмыкова О.П.)

УТВЕРЖДАЮ

 28.11.2024
 Учреждение
 детским сад № 45
 "Золотая рыбка"

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											
Вермишель с маслом	100	100	3,41	3,41	3,86	3,86	20,2	20,2	128,79	128,79	75
Какао с молоком	150	198	4,11	5,43	3,57	4,71	8,71	11,5	97,9	129,23	78
Бутерброд с маслом	30	42	1,87	2,62	4,32	6,05	13,31	18,64	100,6	140,84	58
Чай с сахаром-Д	0	200	0	0	0	0	0	7,98	0	32	80
Итого за завтрак 1	280	540	9,39	11,46	11,75	14,62	42,23	58,32	327,29	430,86	
Завтрак 2											
Яблоко	101	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,52	11,41	52,52	52	70
Напиток витаминизированный	0	100	0	0	0	0	0	8	0	40	115
Итого за завтрак 2	101	200	0,26	0,26	0,17	0,17	11,52	19,41	52,52	92	
Обед											
Борщ на мясном бульоне	198	198	6,34	6,34	4,55	4,55	10,71	10,71	122,01	122,01	7
Салат из капусты белокочанной	50	50	0,7	0,7	5,03	5,03	2,84	2,84	59,26	59,26	45
Тефтели мясо-крупяные	143	138	18,08	17,44	13,58	13,1	9,26	8,93	241,24	232,81	22
Компот из сухофруктов	150	200	0,15	0,2	0	0	6,66	8,88	42,33	56,44	72
Хлеб ржаной	39	50	2,57	3,3	0,43	0,55	15,99	20,5	78	100	50
Соль	3	4	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за обед	583	640	27,84	27,98	23,59	23,23	45,46	51,86	542,84	570,51	
Полдник											
Кефир	140	140	4,2	4,2	3,5	3,5	5,6	5,6	74,2	74,2	85
Булка	25	25	1,88	1,88	0,75	0,75	13,25	13,25	67,5	67,5	51
Чай с сахаром-Д	0	200	0	0	0	0	0	7,98	0	32	80
Итого за полдник	165	365	6,07	6,07	4,25	4,25	18,85	26,83	141,7	173,7	
Ужин 1											
Рыба, тушенная в томате с овощами	0	85	0	8,05	0	4,22	0	3,75	0	85,03	28
Тефтели из рыбы	70	0	8,15	0	3,12	0	10,51	0	113,18	0	30
Пюре картофельное	121	150	4,1	5,09	4,02	4,98	14,01	17,37	102,08	126,54	56
Салат из свеклы с маслом растительным	51	50	0,67	0,65	2,28	2,23	1,31	1,28	38,77	38,01	105
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	417	510	14,79	15,66	10,17	12,19	45,06	43,63	345,53	349,08	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого день	1546	2255	58,36	61,43	49,93	54,46	163,12	200,06	1409,9	1616,2	

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