

Меню на 29.10.2024

Заведующий

ТВЕРЖДАЮ

(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 манная молочная	202	200	7,66	7,58	9,27	9,18	38,91	38,52	216,93	214,78	34
Какао с молоком	152	202	4,16	5,53	3,62	4,81	8,83	11,74	99,21	131,85	78
Бутерброд с маслом и сыром	40	52	3,86	5,01	6,86	8,91	14,28	18,56	134,65	175,04	55
Итого за завтрак 1	394	454	15,68	18,13	19,75	22,9	62,02	68,81	450,79	521,67	
Завтрак 2											
Яблоко	101	102	0,26	0,27	0,17	0,17	11,52	11,64	52,52	53,04	70
Напиток витаминизированный	0	100	0	0	0	0	0	8	0	40	115
Итого за завтрак 2	101	202	0,26	0,27	0,17	0,17	11,52	19,64	52,52	93,04	
Обед											
Суп свекольный на мясном бульоне	198	198	12,04	12,04	8,22	8,22	26,49	26,49	228,99	228,99	11
Запеканка картофельная с отварным мясом	143	143	12,14	12,14	11,94	11,94	10,41	10,41	217,25	217,25	95
Соус сметанный	49	49	1,52	1,52	4,31	4,31	3,24	3,24	58	58	107
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	35	43	2,31	2,84	0,39	0,47	14,35	17,63	70	86	50
Соль	3	5	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за обед	628	698	28,65	29,33	28,42	29,22	63,05	68,93	663,71	703,25	
Полдник											
Кефир	149	149	4,47	4,47	3,73	3,73	5,96	5,96	78,97	78,97	85
Булка	25	25	1,88	1,88	0,75	0,75	13,25	13,25	67,5	67,5	51
Итого за полдник	174	174	6,35	6,35	4,47	4,47	19,21	19,21	146,47	146,47	
Ужин 1											
Котлеты рыбные паровые	107	107	27,12	27,12	0,95	0,95	6,92	6,92	134,71	134,71	
Капуста тушеная	102	100	2,13	2,09	4,5	4,41	4,68	4,59	80,22	78,65	44
Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	5,99	7,98	24	32	80
Булка	25	40	1,88	3	0,75	1,2	13,25	21,2	67,5	108	51
Итого за ужин 1	384	447	31,13	32,21	6,2	6,56	30,84	40,69	306,44	353,36	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1681	1975	82,07	86,28	59,01	63,33	186,64	217,29	1619,9	1817,8	

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