

Меню на 29.01.2025

Заведующий

УТВЕРЖДАЮ

(Калмыкова О.П.)



Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		ЭнЦ, ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Запеканка творожная	119	116	20,13	19,62	11,94	11,64	9,83	9,58	237,64	231,65	89
Соус молочный сладкий	50	50	2,08	2,08	1,73	1,73	4,04	4,04	58,85	58,85	108
Кофейный напиток с молоком	152	200	4,56	6	3,89	5,12	13,04	17,16	104,94	138,08	81
Бутерброд с маслом	30	42	1,87	2,62	4,32	6,05	13,31	18,64	100,6	140,84	58
Каша геркулесовая-Д	0	94	0	2,41	0	2,56	0	16,45	0	76,33	41
Чай с сахаром-Д	0	202	0	0	0	0	0	8,06	0	32,32	80
Итого за завтрак 1	351	704	28,64	32,73	21,88	27,09	40,22	73,93	502,03	678,07	
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
Котлета мясная паровая	59	65	7,98	8,79	15	16,52	8,62	9,5	204,97	225,81	31
Каша гречневая (гарнир)	100	97	4,32	4,19	2,73	2,65	31,22	30,28	100,98	97,95	32
Салат из капусты белокочанной	50	50	0,7	0,7	5,03	5,03	2,84	2,84	59,26	59,26	45
Компот из сухофруктов	150	200	0,15	0,2	0	0	6,66	8,88	42,33	56,44	72
Хлеб ржаной	37	45	2,44	2,97	0,41	0,5	15,17	18,45	74	90	50
Соль	3	5	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за обед	599	662	21,99	23,24	27,77	29,3	75,33	80,77	604,78	652,71	
Полдник											
Кефир	146	146	4,38	4,38	3,65	3,65	5,84	5,84	77,38	77,38	85
Пирожок с повидлом	102	100	6,04	5,92	9,66	9,47	48,01	47,07	303,94	297,98	61
Чай с сахаром-Д	0	202	0	0	0	0	0	8,06	0	32,32	80
Итого за полдник	248	448	10,42	10,3	13,31	13,12	53,85	60,97	381,32	407,68	
Ужин 1											
Каша пшеничная молочная жидкая	200	200	6,76	6,76	10,42	10,42	25,86	25,86	224,94	224,94	48
Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	5,99	7,98	24	32	80
Булка	25	30	1,88	2,25	0,75	0,9	13,25	15,9	67,5	81	51
Итого за ужин 1	375	430	8,64	9,01	11,17	11,32	45,1	49,74	316,44	337,94	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1673	2444	69,94	75,54	74,29	81	225,91	284,82	1856,6	2168,4	

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