УТВЕРЖДАЮ
Заведующий_____(Калмыкова О.П.)
30.07.2024

Меню на 30.07.2024

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 геркулесовая молочная	194	192	7,22	7,14	8,32	8,24	36,55	36,17	192,8	190,81	39
Какао с молоком	146	194	4	5,32	3,47	4,62	8,48	11,27	95,29	126,62	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	380	438	15,08	17,47	18,66	21,77	59,31	66	422,74	492,48	
Завтрак 2											
Яблоко	100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,41	11,41	52	52	70
Сок фруктовый	0	91	0	0	0	0	0	9,1	0	40,95	74
Сок для детского питания	100	0	0,3	0	0	0	4,26	0	46	0	75
Итого за завтрак 2	200	191	0,56	0,26	0,17	0,17	15,67	20,51	98	92,95	
Обед											
Борщ на мясном бульоне	200	200	6,4	6,4	4,6	4,6	10,82	10,82	123,24	123,24	7
Жаркое по-домашнему	149	158	15,23	16,15	13,02	13,81	13,87	14,71	235,72	249,96	14
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	34	43	2,24	2,84	0,37	0,47	13,94	17,63	68	86	50
Соль	3	5	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за обед	586	656	24,72	26,29	23,03	23,91	48,13	54,88	528,55	574,9	
Полдник											
Бифидум-кефир 2.5%	138	138	4,14	4,14	3,45	3,45	5,38	5,38	73,14	73,14	84
Булочка домашняя	99	97	7,56	7,41	9,78	9,58	46,19	45,26	304,21	298,06	60
Итого за полдник	237	235	11,7	11,55	13,23	13,03	51,58	50,64	377,35	371,2	
Ужин 1											
Суфле из рыбы	111	110	20,67	20,48	11,1	11	10,42	10,33	222,95	220,95	29
Салат из свеклы с маслом растительным	100	100	1,31	1,31	4,47	4,47	2,56	2,56	76,02	76,02	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	386	435	23,85	23,67	16,32	16,22	32,22	34,12	390,47	396,47	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1789	1955	75,92	79,23	71,41	75,1	206,91	226,15	1817,1	1928	

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