

Заведующий

Меню на 30.10.2024



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											
Запеканка творожная	96	94	16,24	15,9	9,63	9,43	7,93	7,76	191,71	187,72	89
Повидло	20	18	0	0	0	0	12,2	10,98	48,8	43,92	110
Кофейный напиток с молоком	147	194	4,41	5,82	3,76	4,97	12,61	16,65	101,49	133,94	81
Бутерброд с маслом и сыром	40	49	3,86	4,72	6,86	8,4	14,28	17,49	134,65	164,94	55
Итого за завтрак 1	303	355	24,51	26,45	20,26	22,8	47,02	52,88	476,65	530,52	
Завтрак 2											
Яблоко	100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,41	11,41	52	52	70
Сок фруктовый	0	98	0	0	0	0	0	9,8	0	44,1	74
Сок для детского питания	86	0	0,26	0	0	0	3,66	0	39,56	0	75
Итого за завтрак 2	186	198	0,52	0,26	0,17	0,17	15,07	21,21	91,56	96,1	
Обед											
Суп гороховый вегетарианский	200	200	8,74	8,74	2,64	2,64	35,04	35,04	148,2	148,2	3
Суфле из печени	105	104	11,06	10,95	8,77	8,68	7,6	7,53	160	158,48	24
Каша гречневая (гарнир)	100	100	4,32	4,32	2,73	2,73	31,22	31,22	100,98	100,98	32
Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком и растительным маслом	52	60	0,51	0,59	3,71	4,28	1,98	2,28	49,04	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	38	49	2,51	3,23	0,42	0,54	15,58	20,09	76	98	50
Соль	2	4	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за обед	647	717	27,29	28,04	18,26	18,87	98,08	105,04	576,55	618,68	
Полдник											
Кефир	144	144	4,32	4,32	3,6	3,6	5,76	5,76	76,32	76,32	85
Булка	25	25	1,88	1,88	0,75	0,75	13,25	13,25	67,5	67,5	51
Итого за полдник	169	169	6,2	6,2	4,35	4,35	19,01	19,01	143,82	143,82	
Ужин 1											
Каша геркулесовая молочная	198	194	7,37	7,22	8,49	8,32	37,3	36,55	196,77	192,8	39
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	373	419	9,24	9,09	9,24	9,07	56,54	57,78	288,27	292,3	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1678	1858	67,75	70,03	52,28	55,26	235,72	255,92	1576,9	1681,4	

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