

Заведующий _____
 УТВЕРЖДАЮ _____ (Калмыкова О.П.)



Меню на 31.10.2024

| 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 | | | | | | | | | | | |
| Макаронные изделия с сыром | 100 | 95 | 5,6 | 5,32 | 5,95 | 5,65 | 20,83 | 19,79 | 160,3 | 152,29 | 35 |
| Какао с молоком | 153 | 202 | 4,19 | 5,53 | 3,64 | 4,81 | 8,89 | 11,74 | 99,86 | 131,85 | 78 |
| Бутерброд с маслом | 31 | 42 | 1,93 | 2,62 | 4,46 | 6,05 | 13,75 | 18,64 | 103,95 | 140,84 | 58 |
| Итого за завтрак 1 | 284 | 339 | 11,72 | 13,48 | 14,05 | 16,5 | 43,47 | 50,16 | 364,12 | 424,97 | |
| 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 | 198 | 6,4 | 6,34 | 4,6 | 4,55 | 10,82 | 10,71 | 123,24 | 122,01 | 7 |
| Тефтели мясо-крупяные | 137 | 138 | 17,32 | 17,44 | 13,01 | 13,1 | 8,87 | 8,93 | 231,12 | 232,81 | 22 |
| Свежие огурцы | 30 | 36 | 0,6 | 0,72 | 0 | 0 | 1,5 | 1,8 | 6,3 | 7,56 | 95 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 200 | 0,15 | 0,2 | 0 | 0 | 6,66 | 8,88 | 42,33 | 56,44 | 72 |
| Хлеб ржаной | 38 | 48 | 2,51 | 3,17 | 0,42 | 0,53 | 15,58 | 19,68 | 76 | 96 | 50 |
| Соль | 2 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Итого за обед | 557 | 623 | 26,97 | 27,87 | 18,02 | 18,18 | 43,43 | 50 | 478,99 | 514,81 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Кефир | 150 | 150 | 4,5 | 4,5 | 3,75 | 3,75 | 6 | 6 | 79,5 | 79,5 | 85 |
| Булка | 25 | 25 | 1,88 | 1,88 | 0,75 | 0,75 | 13,25 | 13,25 | 67,5 | 67,5 | 51 |
| Итого за полдник | 175 | 175 | 6,38 | 6,38 | 4,5 | 4,5 | 19,25 | 19,25 | 147 | 147 | |
| Ужин 1 | | | | | | | | | | | |
| Сельдь | 62 | 61 | 10,29 | 10,13 | 10,66 | 10,49 | 0 | 0 | 137,02 | 134,81 | 49 |
| Пюре картофельное | 124 | 155 | 4,21 | 5,26 | 4,12 | 5,15 | 14,36 | 17,95 | 104,61 | 130,76 | 56 |
| Салат из свеклы с маслом растительным | 50 | 50 | 0,65 | 0,65 | 2,23 | 2,23 | 1,28 | 1,28 | 38,01 | 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 | 411 | 491 | 17,03 | 17,92 | 17,77 | 18,62 | 34,87 | 40,46 | 371,14 | 403,08 | |
| Рекомендованный ужин 2 | | | | | | | | | | | |
| Итого за рекомендованный ужин 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Итого день | 1527 | 1828 | 62,36 | 65,89 | 54,51 | 57,98 | 152,43 | 179,29 | 1413,2 | 1581,9 | |

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