

Меню на 05.08.2024

Заведующий **УТВЕРЖДАЮ** (Калмыкова О.П.)
 05.08.2024
 дошкольное образовательное учреждение детский сад № 45

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 гречневая вязкая	120	120	4,12	4,12	4,02	4,02	19,22	19,22	130,64	130,64	65
Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	5,99	7,98	24	32	80
Вафли	0	24	0	1,2	0	7,44	0	14,4	0	129,6	68
Печенье	29	0	2,03	0	2,9	0	21,17	0	118,9	0	66
Итого за завтрак 1	299	344	6,15	5,32	6,92	11,46	46,38	41,6	273,54	292,24	
Завтрак 2											
Напиток витаминизированный	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	115
Яблоко	100	0	0,26	0	0,17	0	11,41	0	52	0	70
Итого за завтрак 2	100	100	0,26	0	0,17	0	11,41	0	52	0	40
Обед											
Борщ на мясном бульоне	204	204	6,53	6,53	4,69	4,69	11,04	11,04	125,7	125,7	7
Котлета мясная паровая	73	83	9,87	11,22	18,55	21,09	10,67	12,13	253,62	288,36	31
Вермишель с маслом	100	100	3,41	3,41	3,86	3,86	20,2	20,2	128,79	128,79	75
Салат из капусты белокачанной	50	98	0,7	1,37	5,03	9,86	2,84	5,57	59,26	116,15	45
Кисель из сока натурального	146	194	0	0	0	0	23,36	31,04	64,53	85,75	113
Хлеб ржаной	33	41	2,18	2,71	0,36	0,45	13,53	16,81	66	82	50
Соль	3	5	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за обед	609	725	22,69	25,24	32,49	39,95	81,64	96,79	697,9	826,75	
Полдник											
Бифидум-кефир 2.5%	141	141	4,23	4,23	3,53	3,53	5,5	5,5	74,73	74,73	84
Булка	25	25	1,88	1,88	0,75	0,75	13,25	13,25	67,5	67,5	51
Итого за полдник	166	166	6,11	6,11	4,28	4,28	18,75	18,75	142,23	142,23	
Ужин 1											
Омлет натуральный	116	112	9,19	8,87	9,43	9,11	10,38	10,02	164,98	159,29	88
Икра свекольноморковная	100	99	1,25	1,24	4,49	4,45	14,16	14,02	76,62	75,85	101
Кофейный напиток	150	200	1,5	2	0,6	0,8	16,47	21,96	79,5	106	79
Булка	25	35	1,88	2,63	0,75	1,05	13,25	18,55	67,5	94,5	51
Итого за ужин 1	391	446	13,81	14,73	15,27	15,4	54,26	64,55	388,6	435,64	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого день	1565	1781	49,01	51,39	59,13	71,09	212,44	229,69	1554,3	1736,9	

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