

Меню на 16.12.2024

Заведующий

УТВЕРЖДАЮ

(Калмыкова О. П.)

16.12.2024

Образовательное учреждение
детский сад № 45
089612, ул. П. С.

| 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 рисовая с сахаром | 120 | 120 | 2 | 2 | 2,89 | 2,89 | 22,22 | 22,22 | 122,34 | 122,34 | 42 |
| Чай с сахаром | 150 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5,99 | 7,98 | 24 | 32 | 80 |
| Вафли | 0 | 35 | 0 | 1,75 | 0 | 10,85 | 0 | 21 | 0 | 189 | 68 |
| Печенье | 20 | 0 | 1,4 | 0 | 2 | 0 | 14,6 | 0 | 82 | 0 | 66 |
| Итого за завтрак 1 | 290 | 355 | 3,4 | 3,75 | 4,89 | 13,74 | 42,81 | 51,2 | 228,34 | 343,34 | |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | |
| Яблоко | 100 | 100 | 0,26 | 0,26 | 0,17 | 0,17 | 11,41 | 11,41 | 52 | 52 | 70 |
| Итого за завтрак 2 | 100 | 100 | 0,26 | 0,26 | 0,17 | 0,17 | 11,41 | 11,41 | 52 | 52 | |
| 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 | 111 | 109 | 11,69 | 11,48 | 9,27 | 9,1 | 8,04 | 7,89 | 169,14 | 166,09 | 24 |
| Макаронные отварные со сливочным маслом | 100 | 99 | 3,91 | 3,87 | 5,41 | 5,36 | 20,86 | 20,65 | 152,97 | 151,44 | 37 |
| Салат из капусты белокочанной | 50 | 50 | 0,7 | 0,7 | 5,03 | 5,03 | 2,84 | 2,84 | 59,26 | 59,26 | 45 |
| Кисель из сока натурального | 149 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 23,84 | 32 | 65,86 | 88,4 | 113 |
| Хлеб ржаной | 36 | 46 | 2,38 | 3,04 | 0,4 | 0,51 | 14,76 | 18,86 | 72 | 92 | 50 |
| Соль | 3 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Итого за обед | 649 | 709 | 27,41 | 27,82 | 22,74 | 22,63 | 105,38 | 117,28 | 667,43 | 705,39 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Кефир | 146 | 146 | 4,38 | 4,38 | 3,65 | 3,65 | 5,84 | 5,84 | 77,38 | 77,38 | 85 |
| Булка | 25 | 25 | 1,88 | 1,88 | 0,75 | 0,75 | 13,25 | 13,25 | 67,5 | 67,5 | 51 |
| Итого за полдник | 171 | 171 | 6,26 | 6,26 | 4,4 | 4,4 | 19,09 | 19,09 | 144,88 | 144,88 | |
| Ужин 1 | | | | | | | | | | | |
| Омлет натуральный | 134 | 130 | 10,61 | 10,3 | 10,89 | 10,57 | 11,99 | 11,63 | 190,57 | 184,89 | 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 | 25 | 1,88 | 1,88 | 0,75 | 0,75 | 13,25 | 13,25 | 67,5 | 67,5 | 51 |
| Итого за ужин 1 | 409 | 454 | 15,24 | 15,41 | 16,73 | 16,56 | 55,87 | 60,86 | 414,19 | 434,24 | |
| Рекомендованный ужин 2 | | | | | | | | | | | |
| Итого за рекомендованный ужин 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Итого день | 1619 | 1789 | 52,57 | 53,5 | 48,94 | 57,51 | 234,56 | 259,85 | 1506,8 | 1679,9 | |

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