

Заведующий

Меню на 06.12.2024

УТВЕРЖДАЮ
 (Калмыкова О.П.)
 06.12.2024
 Учреждение
 детский сад № 45
 "Золотая Рыбка"

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 из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	294	294	9,29	9,29	14,96	14,96	38,72	38,72	328,05	328,05	54
Кофейный напиток с молоком	146	192	4,38	5,76	3,74	4,92	12,53	16,47	100,8	132,56	81
Бутерброд с маслом	30	41	1,87	2,56	4,32	5,9	13,31	18,2	100,6	137,49	58
Каша рисовая с сахаром-Д	0	113	0	1,88	0	2,72	0	20,92	0	115,2	42
Чай с сахаром-Д	0	202	0	0	0	0	0	8,06	0	32,32	80
Итого за завтрак 1	470	842	15,54	19,49	23,02	28,51	64,56	102,37	529,44	745,61	
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	89	0	0,27	0	0	0	3,79	0	40,94	0	75
Итого за завтрак 2	189	198	0,53	0,26	0,17	0,17	15,2	21,21	92,94	96,1	
Обед											
Борщ на курином бульоне	202	202	5,53	5,53	8,65	8,65	0,63	0,63	150,94	150,94	5
Котлета куриная	47	48	5,93	6,06	6,94	7,08	4,36	4,45	113,4	115,81	12
Каша гречневая (гарнир)	100	96	4,32	4,14	2,73	2,62	31,22	29,97	100,98	96,94	32
Салат из капусты белокочанной	49	50	0,69	0,7	4,93	5,03	2,78	2,84	58,07	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	40	50	2,64	3,3	0,44	0,55	16,4	20,5	80	100	50
Соль	3	5	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за обед	591	651	19,26	19,94	23,68	23,93	62,05	67,27	545,73	579,4	
Полдник											
Кефир	156	156	4,68	4,68	3,9	3,9	6,24	6,24	82,68	82,68	85
Вафли	35	35	1,75	1,75	10,85	10,85	21	21	189	189	68
Чай с сахаром-Д	0	202	0	0	0	0	0	8,06	0	32,32	80
Итого за полдник	191	393	6,43	6,43	14,75	14,75	27,24	35,3	271,68	304	
Ужин 1											
Вареники ленивые отварные	126	125	16,51	16,38	13,1	13	23,06	22,87	279,71	277,49	87
Соус сметанный сладкий	48	47	1,63	1,59	4,11	4,02	6,32	6,19	69,68	68,23	109
Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	5,99	7,98	24	32	80
Булка	25	35	1,88	2,63	0,75	1,05	13,25	18,55	67,5	94,5	51
Итого за ужин 1	349	407	20,01	20,59	17,96	18,07	48,61	55,59	440,89	472,21	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1790	2491	61,77	66,71	79,59	85,43	217,67	281,74	1880,7	2197,3	

М/с А.А.А.