



Заведующий (Калмыкова О.П.)

Меню на 09.12.2024

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											
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	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	5,52	5,87	6,02	14,87	39,81	48,2	236,64	351,64	
Завтрак 2											
Яблоко	100	99	0,26	0,26	0,17	0,17	11,41	11,3	52	51,48	70
Итого за завтрак 2	100	99	0,26	0,26	0,17	0,17	11,41	11,3	52	51,48	
Обед											
Борщ на мясном бульоне	200	200	6,4	6,4	4,6	4,6	10,82	10,82	123,24	123,24	7
Котлета мясная паровая	61	61	8,25	8,25	15,5	15,5	8,92	8,92	211,93	211,93	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 белокочанной	50	60	0,7	0,84	5,03	6,04	2,84	3,41	59,26	71,11	45
Кисель из сока натурального	150	200	0	0	0	0	24	32	66,3	88,4	113
Хлеб ржаной	39	49	2,57	3,23	0,43	0,54	15,99	20,09	78	98	50
Соль	3	5	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за обед	603	675	21,33	22,13	29,42	30,54	82,77	95,44	667,51	721,47	
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											
Омлет натуральный	130	130	10,3	10,3	10,57	10,57	11,63	11,63	184,89	184,89	88
Икра свекольно-морковная	100	100	1,25	1,25	4,49	4,49	14,16	14,16	76,62	76,62	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	405	465	14,92	16,17	16,41	16,91	55,51	66,3	408,51	462,01	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1573	1769	48,41	50,8	56,52	66,99	208,75	240,49	1511,7	1733,6	

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