



Заведующий: (Калмыкова О.П.)

Меню на 10.12.2024

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 манная молочная	198	196	7,5	7,43	9,09	9	38,13	37,75	212,63	210,48	34
Какао с молоком	147	198	4,03	5,43	3,5	4,71	8,54	11,5	95,95	129,23	78
Бутерброд с маслом и сыром	40	52	3,86	5,01	6,86	8,91	14,28	18,56	134,65	175,04	55
Чай с сахаром-Д	0	200	0	0	0	0	0	7,98	0	32	80
Итого за завтрак 1	385	646	15,39	17,87	19,45	22,62	60,96	75,79	443,23	546,76	
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											
Суп свекольный на мясном бульоне	198	198	12,04	12,04	8,22	8,22	26,49	26,49	228,99	228,99	11
Запеканка картофельная с отварным мясом	146	146	12,4	12,4	12,2	12,2	10,63	10,63	221,8	221,8	95
Соус сметанный	53	52	1,65	1,62	4,66	4,57	3,5	3,44	62,73	61,55	107
Икра кабачковая	52	62	0,62	0,74	2,44	2,91	4	4,77	40,56	48,36	106
Компот из сухофруктов	150	200	0,15	0,2	0	0	6,66	8,88	42,33	56,44	72
Хлеб ржаной	39	48	2,57	3,17	0,43	0,53	15,99	19,68	78	96	50
Соль	3	5	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за обед	641	711	29,43	30,17	27,94	28,43	67,28	73,89	674,41	713,14	
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
Чай с сахаром-Д	0	200	0	0	0	0	0	7,98	0	32	80
Итого за полдник	175	375	6,38	6,38	4,5	4,5	19,25	27,23	147	179	
Ужин 1											
Котлеты рыбные паровые	95	96	24,08	24,34	0,85	0,85	6,15	6,21	119,61	120,86	
Капуста тушеная	120	120	2,51	2,51	5,29	5,29	5,51	5,51	94,38	94,38	44
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	390	441	28,47	28,72	6,89	6,9	30,9	32,95	305,48	314,74	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1691	2373	79,93	83,39	58,95	62,61	189,79	229,27	1622,1	1845,6	

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