



Заведующий **УТВЕРЖДАЮ**
 (Калмыкова О.П.)
 учреждение
 детский сад № 45
 "Золотая рыбка"

Меню на 12.12.2024

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/д, ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Макароны, запеч. ные с сыром	100	97	5,6	5,43	5,95	5,77	20,83	20,21	160,3	155,49	35
Какао с молоком	156	206	4,27	5,64	3,71	4,9	9,06	11,97	101,82	134,46	78
Бутерброд с маслом	30	42	1,87	2,62	4,32	6,05	13,31	18,64	100,6	140,84	58
Чай с сахаром-Д	0	202	0	0	0	0	0	8,06	0	32,32	80
Итого за завтрак 1	286	547	11,75	13,7	13,98	16,72	43,21	58,87	362,72	463,11	
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 полевой на мясном бульоне	198	198	14,16	14,16	4,36	4,36	17,33	17,33	174,72	174,72	10
Голубцы ленивые с отварным мясом	146	175	10,67	12,79	10,69	12,81	13,63	16,34	194,47	233,1	18
Компот из сухофруктов	150	200	0,15	0,2	0	0	6,66	8,88	42,33	56,44	72
Хлеб ржаной	38	48	2,51	3,17	0,42	0,53	15,58	19,68	76	96	50
Соль	2	5	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за обед	534	626	27,49	30,32	15,46	17,7	53,2	62,23	487,52	560,26	
Полдник											
Кефир	152	152	4,56	4,56	3,8	3,8	6,08	6,08	80,56	80,56	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	202	0	0	0	0	0	8,06	0	32,32	80
Итого за полдник	177	379	6,44	6,44	4,55	4,55	19,33	27,39	148,06	180,38	
Ужин 1											
Рыба, тушенная в томате с овощами	0	93	0	8,81	0	4,62	0	4,1	0	93,04	28
Тертели из рыбы	77	0	8,96	0	3,43	0	11,56	0	124,5	0	30
Пюре картофельное	120	150	4,07	5,09	3,98	4,98	13,9	17,37	101,23	126,54	56
Салат из свеклы с маслом растительным	50	50	0,66	0,65	2,23	2,23	1,28	1,28	38,01	38,01	105
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	422	518	15,57	16,42	10,4	12,59	45,97	43,98	355,24	357,09	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1519	2270	61,5	67,13	44,57	51,73	173,12	211,88	1405,5	1652,8	

Исполнитель: Ст. медсестра Полухина И.В.