

Меню на 18.07.2024

Заведующий

УТВЕРЖДАЮ

18.07.2024

образовательное учреждение детский сад № 45

Калмыкова О.П.

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		ЭнЦ, ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
<b>Завтрак 1</b>											
Каша молочная пшеничная	196	194	7,51	7,43	5,55	5,49	11,27	11,16	177,87	176,06	40
Какао с молоком	149	198	4,08	5,43	3,55	4,71	8,66	11,5	97,25	129,23	78
Бутерброд с маслом и сыром	42	54	4,05	5,21	7,2	9,26	14,99	19,27	141,38	181,77	55
<b>Итого за завтрак 1</b>	387	446	15,64	18,06	16,29	19,46	34,92	41,93	416,5	487,06	
<b>Завтрак 2</b>											
Яблоко	110	110	0,29	0,29	0,19	0,19	12,55	12,55	57,2	57,2	70
Напиток витаминизированный	0	100	0	0	0	0	0	8	0	40	115
<b>Итого за завтрак 2</b>	110	210	0,29	0,29	0,19	0,19	12,55	20,55	57,2	97,2	
<b>Обед</b>											
Суп полевой на мясном бульоне	200	200	14,3	14,3	4,4	4,4	17,5	17,5	166,48	166,48	10
Тефтели мясо-крупяные	153	152	19,34	19,21	14,52	14,43	9,9	9,84	258,11	256,42	22
Салат из капусты белокачанной	50	100	0,7	1,4	5,03	10,06	2,84	5,68	59,26	118,52	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	
<b>Итого за обед</b>	596	707	37,13	38,41	24,39	29,44	53,3	62,4	606,18	697,86	
<b>Полдник</b>											
Кефир	150	150	4,5	4,5	3,75	3,75	6	6	79,5	79,5	85
Пирожок с повидлом	102	102	6,04	6,04	9,66	9,66	48,01	48,01	303,94	303,94	61
<b>Итого за полдник</b>	252	252	10,54	10,54	13,41	13,41	54,01	54,01	383,44	383,44	
<b>Ужин 1</b>											
Котлеты рыбные паровые	128	128	32,45	32,45	1,14	1,14	8,28	8,28	161,15	161,15	33
Пюре картофельное	120	150	4,07	5,09	3,98	4,98	13,9	17,37	101,23	126,54	56
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
<b>Итого за ужин 1</b>	423	503	38,39	39,41	5,87	6,87	41,41	46,88	353,88	387,19	
<b>Рекомендованный ужин 2</b>											
<b>Итого за рекомендованный ужин 2</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого день</b>	1768	2118	101,98	106,71	60,16	69,36	196,2	225,77	1817,2	2052,8	

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