

УТВЕРЖАЮ
Заведующий (Калмыкова О.П.)

Меню на 23.12.2024

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	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,41	11,41	52	52	70
Итого за завтрак 2	100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,41	11,41	52	52	
Обед											
Борщ на мясном бульоне	198	200	6,34	6,4	4,55	4,6	10,69	10,8	121,97	123,2	7
Котлета мясная паровая	60	60	8,11	8,11	15,25	15,25	8,77	8,77	208,42	208,42	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	50	0,7	0,7	5,03	5,03	2,84	2,84	59,26	59,26	45
Кисель из сока натурального	149	198	0	0	0	0	23,84	31,68	65,86	87,52	113
Хлеб ржаной	36	45	2,38	2,97	0,4	0,5	14,76	18,45	72	90	50
Соль	2	5	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за обед	595	658	20,94	21,59	29,09	29,24	81,1	92,74	656,3	697,19	
Полдник											
Кефир	147	147	4,41	4,41	3,68	3,68	5,88	5,88	77,91	77,91	85
Булка	25	25	1,88	1,88	0,75	0,75	13,25	13,25	67,5	67,5	51
Итого за полдник	172	172	6,29	6,29	4,43	4,43	19,13	19,13	145,41	145,41	
Ужин 1											
Омлет натуральный	125	122	9,9	9,66	10,16	9,92	11,19	10,92	177,78	173,51	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	400	457	14,53	15,54	16	16,26	55,07	65,59	401,4	450,63	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1557	1742	47,52	49,54	55,71	64,96	206,52	237,07	1491,8	1696,9	

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