

Меню на 25.06.2024

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий (Калмыкова О П.)  
25.06.2024

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											
Каша Манная молочная	204	204	7,73	7,73	9,36	9,36	39,29	39,29	219,08	219,08	34
Какао с молоком	155	206	4,25	5,64	3,69	4,9	9,01	11,97	101,17	134,46	78
Булгерборд с маслом и сыром	40	51	3,86	4,92	6,86	8,74	14,28	18,2	134,65	171,68	55
<b>Итого за завтрак 1</b>	399	461	15,84	18,29	19,91	23,01	62,58	69,46	454,89	525,21	
Завтрак 2											
Яблоко	113	112	0,29	0,29	0,19	0,19	12,89	12,78	58,76	58,24	70
Напиток витаминизированный	0	100	0	0	0	0	0	8	0	40	115
<b>Итого за завтрак 2</b>	113	212	0,29	0,29	0,19	0,19	12,89	20,78	58,76	98,24	
Обед											
Суп свекольный на мясном бульоне	200	200	12,16	12,16	8,3	8,3	26,76	26,76	231,3	231,3	11
Запеканка картофельная с отварным мясом	147	147	12,48	12,48	12,27	12,27	10,7	10,7	223,32	223,32	95
Соус сметанный	50	50	1,55	1,55	4,39	4,39	3,31	3,31	59,18	59,18	107
Салат из капусты белокочанной	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	45	56	2,97	3,7	0,5	0,62	18,45	22,96	90	112	50
Соль	3	5	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за обед</b>	645	758	30,02	31,49	30,49	35,65	68,72	78,29	705,39	800,76	
Полдник											
Бифидум-кефир 2,5%	146	146	4,38	4,38	3,65	3,65	5,69	5,69	77,38	77,38	84
Булка	25	25	1,88	1,88	0,75	0,75	13,25	13,25	67,5	67,5	51
<b>Итого за полдник</b>	171	171	6,26	6,26	4,4	4,4	18,94	18,94	144,88	144,88	
Ужин 1											
Котлеты рыбные паровые	128	127	32,45	32,19	1,14	1,13	8,28	8,22	161,15	159,89	
Капуста тушеная	100	100	2,09	2,09	4,41	4,41	4,59	4,59	78,65	78,65	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
<b>Итого за ужин 1</b>	403	452	36,41	36,16	6,3	6,29	32,11	34,04	331,3	338,04	
Рекомендованный ужин 2											
<b>Итого за рекомендованный ужин 2</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого день</b>	1731	2054	88,82	92,49	61,3	69,53	195,24	221,51	1695,2	1907,1	

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