



Заведующий (Калмыкова О.П.)

Меню на 14.10.2024

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	114	113	0,3	0,29	0,19	0,19	13,01	12,89	59,28	58,76	70
Итого за завтрак 2	114	113	0,3	0,29	0,19	0,19	13,01	12,89	59,28	58,76	
Обед											
Борщ на мясном бульоне	202	202	3,23	3,23	2,32	2,32	5,46	5,46	62,24	62,24	7
Котлета мясная паровая	68	69	9,19	9,33	17,28	17,53	9,94	10,09	236,25	239,72	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 белокачанной	50	60	0,7	0,84	5,03	6,04	2,84	3,41	59,26	71,11	45
Кисель из сока натурального	152	202	0	0	0	0	24,32	32,32	67,18	89,28	113
Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,44	0,55	16,4	20,5	80	100	50
Соль	2	4	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за обед	614	687	19,18	20,11	28,93	30,3	79,17	91,98	633,72	691,14	
Полдник											
Кефир	143	143	4,29	4,29	3,58	3,58	5,72	5,72	75,79	75,79	85
Булка	25	25	1,88	1,88	0,75	0,75	13,25	13,25	67,5	67,5	51
Итого за полдник	168	168	6,17	6,17	4,32	4,32	18,97	18,97	143,29	143,29	
Ужин 1											
Омлет натуральный	133	135	10,53	10,69	10,81	10,98	11,9	12,08	189,15	192	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	408	470	15,16	16,57	16,65	17,32	55,78	66,75	412,77	469,12	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1594	1793	46,31	49	56,12	67	206,74	238,8	1485,7	1714	

Исполнитель: Ст. медсестра Полухина И.В.