

Заведующий

Меню на 15.10.2024



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 манная молочная	200	200	7,58	9,18	9,18	38,52	214,78	214,78	214,78	214,78	34
Какао с молоком	150	200	4,11	3,57	4,76	8,71	11,62	97,9	130,54	130,54	78
Бутерброд с маслом и сыром	40	52	3,86	6,86	8,91	14,28	18,56	134,65	175,04	175,04	55
Итого за завтрак 1	390	452	15,55	18,07	22,85	61,52	68,7	447,33	520,36	520,36	
Завтрак 2											
Яблоко	100	100	0,26	0,17	0,17	11,41	11,41	52	52	52	70
Напиток витаминизированный	0	100	0	0	0	0	8	0	40	40	115
Итого за завтрак 2	100	200	0,26	0,17	0,17	11,41	19,41	52	92	92	
Обед											
Суп свекольный на мясном бульоне	200	200	12,16	8,3	8,3	26,76	231,3	231,3	231,3	231,3	11
Жаркое по-домашнему	152	162	15,53	13,28	8,85	14,16	9,43	240,46	160,18	160,18	14
Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком и растительным маслом	50	60	0,49	3,57	7,13	1,9	3,8	47,15	94,3	94,3	102
Компот из сухофруктов	150	200	0,15	0	0	6,66	8,88	42,33	56,44	56,44	72
Хлеб ржаной	41	51	2,71	3,37	0,45	16,81	20,91	82	102	102	50
Соль	3	5	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за обед	596	678	31,04	25,61	24,84	66,29	69,78	643,24	644,22	644,22	
Полдник											
Кефир	146	146	4,38	3,65	3,65	5,84	77,38	77,38	77,38	77,38	85
Булка	25	25	1,88	0,75	0,75	13,25	67,5	67,5	67,5	67,5	51
Итого за полдник	171	171	6,26	4,4	4,4	19,09	144,88	144,88	144,88	144,88	
Ужин 1											
Рыба (филе), припущенная в молоке	117	117	13,81	8,66	8,66	3,28	145,08	145,08	145,08	145,08	273
Капуста тушеная	100	100	2,09	4,41	4,41	4,59	78,65	78,65	78,65	78,65	44
Чай с сахаром	200	200	0	0	0	7,98	32	32	32	32	80
Булка	25	25	1,88	0,75	0,75	13,25	67,5	67,5	67,5	67,5	51
Итого за ужин 1	442	442	17,77	13,82	13,82	29,1	323,23	323,23	323,23	323,23	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1699	1943	70,88	63,6	66,08	187,4	206,07	1610,7	1724,7	1724,7	

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