



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий (Калмыкова О.П.)  
29.11.2024

Меню на 29.11.2024

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
<b>Завтрак 1</b>											
Каша молочная пшеничная	202	200	7,74	7,66	5,72	5,66	11,62	11,5	183,32	181,5	40
Кофейный напиток с молоком	152	202	4,56	6,06	3,89	5,17	13,04	17,33	104,94	139,46	81
Бутерброд с маслом	29	40	1,81	2,5	4,18	5,76	12,87	17,75	97,25	134,13	58
Каша гречневая вязкая-Д	0	103	0	3,53	0	3,45	0	16,5	0	112,14	65
Чай с сахаром-Д	0	202	0	0	0	0	0	8,06	0	32,32	80
<b>Итого за завтрак 1</b>	<b>383</b>	<b>747</b>	<b>14,11</b>	<b>19,75</b>	<b>13,78</b>	<b>20,04</b>	<b>37,53</b>	<b>71,14</b>	<b>385,5</b>	<b>599,55</b>	
<b>Завтрак 2</b>											
Яблоко	100	99	0,26	0,26	0,17	0,17	11,41	11,3	52	51,48	70
Сок фруктовый	0	98	0	0	0	0	0	9,8	0	44,1	74
Сок для детского питания	91	0	0,27	0	0	0	3,88	0	41,86	0	75
<b>Итого за завтрак 2</b>	<b>191</b>	<b>197</b>	<b>0,53</b>	<b>0,26</b>	<b>0,17</b>	<b>0,17</b>	<b>15,29</b>	<b>21,1</b>	<b>93,86</b>	<b>95,58</b>	
<b>Обед</b>											
Суп с гречками на кур.б.	0	200	0	2,34	0	0,38	0	8,4	0	242	12
Суп "Кудрявый" на кур.б.	198	0	10,89	0	15,05	0	28,71	0	392,83	0	1
Курица отварная	47	47	12,83	12,83	3,15	3,15	0	0	83,19	83,19	23
Пюре картофельное	121	152	4,11	5,16	4,02	5,05	14,01	17,6	102,08	128,23	56
Салат из капусты белокочанной	50	50	0,7	0,7	5,03	5,03	2,84	2,84	59,26	59,26	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>	<b>609</b>	<b>704</b>	<b>31,32</b>	<b>24,53</b>	<b>27,68</b>	<b>14,16</b>	<b>68,62</b>	<b>58,22</b>	<b>759,69</b>	<b>669,12</b>	
<b>Полдник</b>											
Кефир	138	138	4,14	4,14	3,45	3,45	5,52	5,52	73,14	73,14	85
Печенье	20	40	1,4	2,8	2	4	14,6	29,2	82	164	66
Чай с сахаром-Д	0	202	0	0	0	0	0	8,06	0	32,32	80
<b>Итого за полдник</b>	<b>158</b>	<b>380</b>	<b>5,54</b>	<b>6,94</b>	<b>5,45</b>	<b>7,45</b>	<b>20,12</b>	<b>42,78</b>	<b>155,14</b>	<b>269,46</b>	
<b>Ужин 1</b>											
Вареники ленивые отварные	124	124	16,24	16,24	12,9	12,9	22,69	22,69	275,27	275,27	87
Соус сметанный сладкий	47	47	1,59	1,59	4,02	4,02	6,19	6,19	68,23	68,23	109
Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	5,99	7,98	24	32	80
Булка	25	34	1,88	2,55	0,75	1,02	13,25	18,02	67,5	91,8	51
<b>Итого за ужин 1</b>	<b>346</b>	<b>405</b>	<b>19,71</b>	<b>20,39</b>	<b>17,67</b>	<b>17,94</b>	<b>48,12</b>	<b>54,88</b>	<b>434,99</b>	<b>467,29</b>	
<b>Рекомендованный ужин 2</b>											
<b>Итого за рекомендованный ужин 2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Итого день</b>	<b>1687</b>	<b>2433</b>	<b>71,21</b>	<b>71,86</b>	<b>64,76</b>	<b>59,75</b>	<b>189,67</b>	<b>248,12</b>	<b>1829,2</b>	<b>2101</b>	

09/11/2024