

И. В. Заведующий
 УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий (Н.В. Купина)
 06.11.2024

Меню на 06.11.2024

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Запеканка творожная со сметаной	0	120	0	17,08	0	10,8	0	19,33	0	252,2	102
Суфле творожное со сметаной	100	0	14,3	0	8,97	0	12,28	0	192,8	0	152
Булка с маслом	30	40	0,79	1,05	0,23	0,31	5,03	6,71	25,2	33,6	89
Кофейный напиток	150	200	3,6	4,8	3,6	4,8	16,47	21,96	110,88	147,84	124
Яблоко	100	110	0,41	0,45	0,41	0,45	10,09	11,1	45,32	49,85	138
Итого за завтрак 1	380	470	19,1	23,38	13,21	16,36	43,87	59,1	374,2	483,5	
Завтрак 2											
Сок	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10	10	45,54	45,54	114
Итого за завтрак 2	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10	10	45,54	45,54	
Обед											
суп полевой на св./б	150	200	3,26	4,34	7,2	9,6	19,8	26,4	157,2	209,6	20
Голубцы ленивые со сметаной	100	120	11,74	14,09	11,98	14,38	8,82	10,58	189,74	227,69	25
Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,73	22,17	75,6	94,5	92
Компот из сухофруктов	150	200	0,78	1,04	0	0	20,22	26,96	80,58	107,44	115
Итого за обед	440	570	18,17	22,47	19,58	24,48	66,57	86,11	503,12	639,23	
Полдник											
Кефир	100	150	2,88	4,32	3,17	4,76	3,97	5,96	55,55	83,32	111
Рогалик с сахаром	60	70	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Чай	0	200	0	12	0	3,06	0	13	0	49,28	123
Итого за полдник	160	420	2,88	16,32	3,17	7,82	3,97	18,96	55,55	132,6	
Ужин 1											
Каша геркулесовая молочная	150	200	5,07	6,76	7,8	10,4	19,4	25,86	168	224	83
Булка	20	30	1,42	2,14	0,22	0,34	9,28	13,92	54,9	82,35	88
Чай	150	200	9	12	2,29	3,06	9,75	13	36,96	49,28	123
каша геркулесовая на воде (диета)	0	200	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Итого за ужин 1	320	630	15,49	20,9	10,32	13,8	38,43	52,78	259,86	355,63	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1400	2190	56,15	83,56	46,38	62,55	162,84	226,95	1238,3	1656,5	

Исполнитель: Ст. медицинская сестра _____ (Мачанян Н.Г.)