

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (М. М. Мусанова)

14.10.2024



Меню на 14.10.2024

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак 1										
Макароны отварные с маслом и сахаром	130	150	4,81	5,55	3,64	4,2	35,88	41,4	182,23	210,27
Печенье	30	30	1,95	1,95	3	3	22,5	22,5	126	126
Чай с сахаром	160	180	0,03	0,04	0,02	0,02	7,47	8,41	32	36
Завтрак 2										
Сок	100	100	0	0	0	0	11,2	11,2	45	45
На весь день										
Соль	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед										
Суп пшенный	150	200	2,25	3	6,32	8,42	1,1	1,46	72	96
Ежики из печени	80	100	9,92	12,4	9,26	11,58	5,64	7,05	121,58	151,98
Картофель отварной	100	100	1,97	1,97	2,69	2,69	15,53	15,53	94,17	94,17
Огурец соленый кусочком	0	50	0	0,67	0	0,08	0	1,42	0	9,17
Огурец соленый перетертый	40	0	0,54	0	0,06	0	1,14	0	7,34	0
Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,02	13,36	51,99	69,32
Компот из сухофруктов	160	180	0,35	0,4	0,02	0,02	22,24	25,02	97,57	109,76
Полдник										
Кефир	130	150	3,9	4,5	3,25	3,75	5,2	6	68,9	79,5
Булка	30	0	2,25	0	0,9	0	15,6	0	78	0
Сухарик домашний	0	35	0	2,63	0	1,51	0	9,08	0	107,3
Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47
Ужин 1										
Маннй пудинг с повидлом	150	150	8,02	8,02	9,93	9,93	31,02	31,02	325,88	325,88
Булка	30	30	2,25	2,25	0,9	0,9	15,6	15,6	78	78
Кофейный напиток с молоком	160	180	2,53	2,84	2,14	2,41	12,77	14,36	80,83	90,94
Рекомендованный ужин 2										

Исполнитель: Врач (диетсестра)  (Т.В. Апарина)