

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (М. М. Мусанова)

16.10.2024

Меню на 16.10.2024

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Молочная вермишель	150	150	4,3	4,3	3,91	3,91	14,13	14,13	108,85	108,85	
Булка с маслом	25	0	1,53	0	4,72	0	9,14	0	85	0	
Гренка с маслом и тертым сыром	0	45	0	4,73	0	8,11	0	16,56	0	138,83	
Кофейный напиток с молоком	160	180	2,53	2,84	2,14	2,41	12,77	14,36	80,83	90,94	
Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	
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 гречневый на мясном бульоне	150	200	1,56	2,08	1,68	2,24	10,2	13,6	67,2	89,6	
Голубцы ленивые со свининой	170	190	15,03	16,8	9,64	10,77	21,3	23,81	232,39	259,73	
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	
Пряник	30	40	1,89	2,52	0,63	0,84	22,68	30,24	103,8	138,4	
Яйцо	1	1	0,13	0,13	0,11	0,11	0,01	0,01	1,58	1,58	
Ужин 1											
Сырники	120	130	13,2	14,3	15,2	16,47	13,68	14,82	336,06	364,06	
Сметана	20	25	0,52	0,65	3	3,75	0,72	0,9	32	40	
Булка	30	30	2,25	2,25	0,9	0,9	15,6	15,6	78	78	
Чай с сахаром	160	180	0,03	0,04	0,02	0,02	7,47	8,41	32	36	
Рекомендованный ужин 2											

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