

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий (М. М. Мусанова)
 18.10.2024

Меню на 18.10.2024

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак 1										
Запеканка творожная	100	120	17,53	21,04	12,05	14,46	17,15	20,58	246,94	296,33
Сметана	20	25	0,52	0,65	3	3,75	0,72	0,9	32	40
Булка с маслом	25	35	1,53	2,14	4,72	6,6	9,14	12,8	85	119
Чай с сахаром	160	180	0,03	0,04	0,02	0,02	7,47	8,41	32	36
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										
Свекольник на мясном бульоне	150	200	1,1	1,46	2,94	3,92	8,11	10,82	61,5	82
Яйцо	1	1	0,13	0,13	0,11	0,11	0,01	0,01	1,58	1,58
Тефтели из говядины	120	140	8,16	9,52	9	10,5	10,32	12,04	155,02	180,85
Салат из протертого зеленого горошка	50	60	1,49	1,79	2,59	3,11	3,13	3,75	41,8	50,16
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
Булочка с посыпкой	100	100	3,2	3,2	3,4	3,4	55,08	55,08	218,38	218,38
Ужин 1										
Каша молочная геркулесовая	150	150	4,2	4,2	5,01	5,01	23,94	23,94	157,46	157,46
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)