

Утверждаю
Заведующий МБДОУ д/с №48

Чаплыгина Н.Н.

МЕНЮ НА 08.11.2024 г.

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												
Омлет натуральный	116	116	8,42	8,42	7,55	7,55	4,87	4,87	119,38	119,38	1	
кофейный напиток	0	180	0	1,6	0	0	0	15,93	0	99,63	3	
икра кабачковая к/с	40	60	3,42	5,13	0,92	1,38	6,56	9,84	51,03	76,55	1	
булка	22	22	1,76	1,76	0,44	0,44	11,22	11,22	55	55	1	
Кофейный напиток с молоком	162	194	0,12	0,15	2,07	2,47	4,26	5,1	71,37	85,47	4	
Итого за завтрак 1	340	572	13,73	17,06	10,97	11,84	26,91	46,96	296,78	436,03		
Завтрак 2												
яблоко	97	96	0,25	0,25	0	0	11,07	10,95	50,44	49,92	1	
Итого за завтрак 2	97	96	0,25	0,25	0	0	11,07	10,95	50,44	49,92		
Обед												
Суп с клецками	146	174	4,04	4,82	2,87	3,42	12,19	14,53	144,1	171,74	4	
Гороховое пюре	130	150	15,24	17,58	7,37	8,5	35,52	40,99	252,28	291,09	1	
Котлета куриные	61	64	4,19	4,39	7,93	8,32	5,64	5,92	116,28	122		
Компот из сухофруктов	0	198	0	0,25	0	0	0	7,96	0	49,79	3	
помидор соленый	33	39	1,32	1,56	0	0	0	0	2,15	2,54	1	
Хлеб	33	42	4,95	6,3	1,62	2,06	7,26	9,24	69,96	89,04	1	
Компот из сухофруктов	149	198	0,19	0,25	0	0	5,99	7,96	37,47	49,79	3	
Итого за обед	552	865	29,92	35,15	19,78	22,3	66,61	86,6	622,23	775,98		
Полдник												
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	133	153	0,07	0,08	0	0	19,93	22,93	79,72	91,71	7	
булка	22	26	1,76	2,08	0,44	0,52	11,22	13,26	55	65	1	
Итого за полдник	155	179	1,83	2,16	0,44	0,52	31,15	36,19	134,72	156,71		
Ужин 1												
Картофель отварной, запеченный с маслом	136	136	2,87	2,87	3,81	3,81	18,65	18,65	140,08	140,08	1	
Филе сельди	22	29	2,48	3,27	0,88	1,16	0	0	18,2	24	1	
булка	22	22	1,76	1,76	0,44	0,44	11,22	11,22	55	55	1	
Чай с сахаром	150	180	0,08	0,09	0	0	5,99	7,18	17,51	21,01	5	
Итого за ужин 1	330	367	7,19	7,99	5,13	5,41	35,85	37,05	230,79	240,08		
Рекомендованный ужин 2												
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого день	1474	2079	52,91	62,6	36,32	40,06	171,58	217,74	1335	1658,7		

Ответственный исполнитель старшая мед. сестра Съедина М.А.