

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий (Казур Е.Н.)

10.01.2022

Меню на 10.01.2022 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	№ рецептуры
Завтрак 1						
Каша гречневая с растительным маслом и сахаром	110					1
Чай с сахаром	180	47,32	11,52	2,94	12,49	5
Печенье	40	47	2,04	1,14	6,6	2
Завтрак 2						
Сок	100	46	0,5	0,1	10,1	1
Обед						
Суп рисовый	200					1
Оладьи запеченные	70					1
Сладкая подлива	35	19,6			12,6	1
Компот из сухофруктов	180	202,55	1,01		49,64	5
Хлеб	39	109,09	3,5	1,27	22,4	1
Соль	4					1
Полдник						
Кефир	150	84	4,35	4,8	6	2
Батон	25	87,11	2,49	1	17,12	1
Компот из сухофруктов	180	202,55	1,01		49,64	5
Ужин 1						
Каша пшенная молочная	180	56,52	0,63	2,09	8,82	1
Кофейный напиток	180	211,48	4,97	5,69	35,12	1
Каша пшенная с растительным маслом и сахаром	110					1
<b>Итого день</b>	<b>1783</b>	<b>1113,22</b>	<b>32,02</b>	<b>19,03</b>	<b>230,54</b>	

Исполнитель: Старшая медсестра *Вут* (Кулабухова О.Б.)

Повар: *Оул* (Душина С.М.)



Заведующий (Качур Е.Н.)

Меню на 10.01.2022 (Ясли)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	№ рецептуры
Завтрак 1						
Каша гречневая с растительным маслом и сахаром	110					1
Чай с сахаром	150	39,43	9,6	2,45	10,41	5
Печенье	40	47	2,04	1,14	6,6	2
Завтрак 2						
Сок	100	46	0,5	0,1	10,1	1
Обед						
Суп рисовый	180					1
Оладьи запеченные	70					1
Сладкая подлива	30	16,8			10,8	1
Компот из сухофруктов	150	168,78	0,84		41,37	5
Хлеб	37	103,49	3,32	1,2	21,25	1
Соль	4					1
Полдник						
Кефир	140	78,4	4,06	4,48	5,6	2
Компот из сухофруктов	150					
Батон	25	87,11	2,49	1	17,12	1
Ужин 1						
Каша пшенная молочная	150	47,1	0,52	1,74	7,35	1
Каша пшенная с растительным маслом и сахаром	110					
Кофейный напиток	150	176,23	4,14	4,74	29,27	1
<b>Итого день</b>	<b>1336</b>	<b>810,34</b>	<b>27,52</b>	<b>16,86</b>	<b>159,86</b>	

Исполнитель: Старшая медсестра *Кул* (Кулабухова О.Б.)

Повар: *С* (Душина С.М.)