

УТВЕРЖАЮ
Заведующий *Канур Е. Н.*

12.01.2022

Меню на 12.01.2022 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	№ рецептуры
Завтрак 1						
Каша геркулесовая молочная	180	369,52	11,29	15,86	45,43	1
Какао на молоке	180	96,37	2,75	2,88	15,61	134
Батон с маслом	32	83,74	2,47	0,96	16,02	1
Каша гречневая с растительным маслом и сахаром	100					1
Кофейный напиток	180	211,48	4,97	5,69	35,12	1
Завтрак 2						
Сок	112	51,52	0,56	0,11	11,31	1
Обед						
Борщ со сметаной на мясокостном бульоне	200	82	2	3,6	10,6	3
Картофель тушеный с мясом	180	129,98	2,25	6,21	16,27	1
Помидор соленый	24	2,88	0,12		0,55	1
Компот из сухофруктов	180	202,55	1,01		49,64	5
Хлеб	40	111,89	3,59	1,3	22,98	1
Батон	24	83,63	2,39	0,96	16,44	1
Соль	4					1
Полдник						
Кефир	158	88,48	4,58	5,06	6,32	2
Батон	24	83,63	2,39	0,96	16,44	1
Компот из сухофруктов	180	202,55	1,01		49,64	5
Ужин 1						
Запеканка творожная со сметаной	125	253,74	18,09	11,08	18,03	9
Кофейный напиток	180	211,48	4,97	5,69	35,12	1
Вафли	25	221,25	1,63	2,06	48,13	1
Итого день	2128	2486,69	66,08	62,42	413,65	

Исполнитель: *Кулбухова О.Б.* (Кулбухова О.Б.)

Повар: *Душина С.М.* (Душина С.М.)

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий (Качур Е.Н.)

12.01.2022

Меню на 12.01.2022 (Ясли)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	№ рецептуры
Завтрак 1						
Каша геркулесовая молочная	150	307,92	9,41	13,22	37,86	1
Какао на молоке	150	80,31	2,29	2,4	13,01	134
Батон с маслом	35	91,59	2,7	1,05	17,52	1
Завтрак 2						
Сок	100	46	0,5	0,1	10,1	1
Обед						
Борщ со сметаной на мясокостном бульоне	180	73,8	1,8	3,24	9,54	3
Картофель тушеный с мясом	160	115,53	2	5,52	14,46	1
Помидор соленый	24	2,88	0,12		0,55	1
Компот из сухофруктов	150	168,78	0,84		41,37	5
Хлеб	43	120,28	3,86	1,4	24,7	1
Батон	26	90,6	2,59	1,04	17,81	1
Соль	4					1
Полдник						
Кефир	126	70,55	3,65	4,03	5,04	2
Батон	26	90,6	2,59	1,04	17,81	1
Ужин 1						
Запеканка творожная со сметаной	105	213,13	15,19	9,3	15,15	9
Кофейный напиток	150	176,23	4,14	4,74	29,27	1
Вафли	25	221,25	1,63	2,06	48,13	1
Итого день	1454	1869,45	53,31	49,14	302,32	

Исполнитель: Старшая медсестра *Кулабухова* (Кулабухова О.Б.)
 Повар: *Душина* (Душина С.М.)