

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий *О.А. Кулабухова* (Кулабухова Е.Н.)

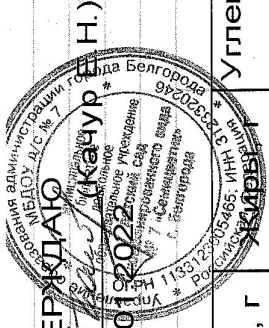


Меню на 18.01.2022 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	№ рецептуры
Завтрак 1						
Каша пшеничная молочная	180	439	13,39	14,53	63,5	68
Какао с молоком	180	96,37	2,75	2,88	15,61	134
Батон с маслом и сыром	60	157,01	4,63	1,8	30,03	1
Каша пшеничная с растительным маслом и сахаром	100					1
Чай с сахаром	180	47,32	11,52	2,94	12,49	5
Завтрак 2						
Яблоко	105	46,98	0,43	0,43	10,46	6
Обед						
Борщ со сметаной	200	82	2	3,6	10,6	3
Запеканка вермишелевая с печенью и со сметаной	165					1
Помидор соленый	24	2,88	0,12		0,55	1
Компот из сухофруктов	180	202,55	1,01		49,64	5
Хлеб	38	106,29	3,41	1,24	21,83	1
Батон	23	80,14	2,29	0,92	15,75	1
Соль	4					1
Картофель отварной	105					1
Полдник						
Кефир	158	88,48	4,58	5,06	6,32	2
Батон	23	80,14	2,29	0,92	15,75	1
Компот из сухофруктов	180	202,55	1,01		49,64	5
Ужин 1						
Рыба, тушеная в томате с овощами	160	127,99	1,08	9,6	9,16	1
Картофельное пюре	150	118,68	2,37	4,49	17,24	1
Чай с сахаром	180	47,32	11,52	2,94	12,49	5
Батон	28	97,57	2,79	1,12	19,18	1
Итого день	2423	2023,27	67,2	52,46	360,24	

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

Повар: *Кулабухова* (Кулабухова С.М.)



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Кулабухова О.Б.)

18.01.2022

Меню на 18.01.2022 (Ясли)

Блюдо	Выход, г	Эн. ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	№ рецептуры
Завтрак 1						
Каша пшеничная молочная	150	365,82	11,16	12,11	52,91	68
Какао с молоком	150	80,31	2,29	2,4	13,01	134
Каша пшеничная с растительным маслом и сахаром	100					
Чай с сахаром	150					
Батон с маслом и сыром	60	157,01	4,63	1,8	30,03	1
Завтрак 2						
Яблоко	100	44,74	0,41	0,41	9,96	6
Обед						
Борщ со сметаной	180	73,8	1,8	3,24	9,54	3
Запеканка вермишелевая с печенью и со сметаной	150					1
Помидор соленый	24	2,88	0,12		0,55	1
Компот из сухофруктов	150	168,78	0,84		41,37	5
Хлеб	43	120,27	3,86	1,4	24,7	1
Батон	26	90,59	2,59	1,04	17,8	1
Соль	4					1
Полдник						
Кефир	128	71,68	3,71	4,1	5,12	2
Компот из сухофруктов	150					
Батон	26	90,59	2,59	1,04	17,8	1
Ужин 1						
Рыбное филе, тушеное в томате с овощами	120	96	0,81	7,2	6,87	1
Картофельное пюре	130	102,85	2,05	3,89	14,94	1
Чай с сахаром	150	39,43	9,6	2,45	10,41	5
Батон	33	114,99	3,29	1,32	22,6	1
Итого день	1624	1619,73	49,74	42,4	277,62	
Исполнитель: Старшая медсестра <i>Кулабухова О.Б.</i> (Кулабухова О.Б.)						
Повар: <i>Душина С.М.</i> (Душина С.М.)						