

Повар: Дач (Душина С.М.)

УТВЕРЖАЮ  
Заведующий (Качур Е.Н.)



Меню на 18.03.2022 (Ясли)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	№ рецептуры
Завтрак 1						
Молочная вермишель	150	124,14	3,97	6,54	15,45	1
Кофейный напиток с молоком	150	72,78	2,04	2,32	10,77	
Каша пшенная с растительным маслом и сахаром	100					
Кофейный напиток	150					
Батон с маслом	29	75,89	2,24	0,87	14,51	1
Завтрак 2						
Сок	100	46	0,5	0,1	10,1	1
Яблоко	108	48,31	0,44	0,44	10,76	6
Обед						
Свекольник со сметаной и яйцом	180	381,37	12,08	17,57	28,49	1
Яйцо вареное	40	29,39	2,49	2,18	0,14	1
Голубцы ленивые	160	213,12	11,7	11,71	14,94	1
Компот из сухофруктов	150	168,78	0,84		41,37	
Хлеб	39	109,09	3,5	1,27	22,4	1
Соль	4					1
Полдник						
Бифидок	120	68,7	3,29	3,73	5,5	5
Гренка с маслом и сыром	37	209,32	3,04	3,89	2,12	2
Ужин 1						
Запеканка творожная	105	162,38	11,89	8,16	9,91	
Соус сметанный	23	928,34	12,36	86,69	24,57	
Каша пшенная с растительным маслом и сахаром	100					
Кофейный напиток	150	176,23	4,14	4,74	29,27	
<b>Итого день</b>	<b>1545</b>	<b>2813,85</b>	<b>74,52</b>	<b>150,21</b>	<b>240,3</b>	

Исполнитель: Старшая медсестра (Кулабухова О.В.)

Повар: (Душина С.М.)