

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий *Кулабухова О.В.* (Кулабухова О.В.)

10.10.2022

Меню на 10.10.2022 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	№ рецептуры
Завтрак 1						
Яйцо вареное	50	36,74	3,11	2,73	0,18	1
Икра кабачковая	50	34,8	0,46	2,35	2,96	1
Чай с сахаром	180	47,32	11,52	2,93	12,49	5
Печенье	35	41,13	1,79	1	5,78	2
Каша гречневая с маслом	130	165,91	5,25	4,43	23,4	3
Завтрак 2						
Кисель фруктовый	180					1
Обед						
Суп гороховый	200	180,84	8,16	7,58	16,7	8
Бефстроганов из печени	115	179,2	14,87	11,91	3,15	1
Макароны отварные со сливочным маслом	120	182,76	4,67	6,46	24,91	2
Свекла отварная	40	42	0,68	2,72	3,68	10
Компот из сухофруктов	180	202,55	1,01		49,64	
Хлеб	43	120,28	3,86	1,4	24,7	1
Батон	23	80,14	2,29	0,92	15,75	1
Каша гречневая с маслом	120	153,14	4,85	4,09	21,6	3
Соль	4					1
Полдник						
Кефир	123	68,88	3,57	3,94	4,92	2
Булочка "Фантазия"	90	337,17	10,08	6,59	59,4	
Банан	76	72,96	0,38	1,14	15,96	2
Компот из сухофруктов	180	202,55	1,01		49,64	
Ужин 1						
Сельдь	30	91,08	12,04	4,76		1
Картофельное пюре	150	118,68	2,37	4,49	17,24	1
Кофейный напиток	180	211,48	4,97	5,69	35,12	
Батон	25	87,11	2,49	1	17,12	1
<b>Итого день</b>	<b>2324</b>	<b>2656,72</b>	<b>99,43</b>	<b>76,13</b>	<b>404,34</b>	
Исполнитель: Старшая медсестра <i>Кулабухова О.В.</i> (Кулабухова О.В.)						
Шеф-повар: <i>Кулабухова О.В.</i> (Кулабухова О.В.)						

УТВЕРЖАЮ  
Заведующий (Качур Е.Н.)

10.10.2022

Меню на 10.10.2022 (Ясли)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	№ рецептуры
<b>Завтрак 1</b>						
Яйцо вареное	50	36,74	3,11	2,73	0,18	1
Икра кабачковая	50	34,8	0,46	2,35	2,96	1
Чай с сахаром	150	39,43	9,6	2,44	10,41	5
Каша гречневая с маслом	130					
Печенье	25	29,38	1,28	0,71	4,13	2
<b>Завтрак 2</b>						
Кисель фруктовый	150					1
<b>Обед</b>						
Суп гороховый	180	162,76	7,34	6,82	15,03	8
Бефстроганов из печени	100	155,81	12,93	10,36	2,74	1
Макароны отварные со сливочным маслом	110	167,52	4,28	5,92	22,83	2
Свекла отварная	30	31,5	0,51	2,04	2,76	10
Компот из сухофруктов	150	168,78	0,84		41,37	
Хлеб	34	95,09	3,05	1,11	19,53	1
Батон	20	69,68	1,99	0,8	13,69	1
Соль	4					1
<b>Полдник</b>						
Кефир	105	58,8	3,05	3,36	4,2	2
Батон	20	69,69	1,99	0,8	13,7	1
Компот из сухофруктов	150					
Банан	76	72,96	0,38	1,14	15,96	2
<b>Ужин 1</b>						
Картофельное пюре	150	118,68	2,37	4,49	17,24	1
Свекла отварная	40	42	0,68	2,72	3,68	10
Кофейный напиток	150	176,23	4,14	4,74	29,27	
Батон	25	87,11	2,49	1	17,13	1
<b>Итого день</b>	<b>1619</b>	<b>1616,96</b>	<b>60,49</b>	<b>53,53</b>	<b>236,81</b>	
Исполнитель: Старшая медсестра <i>Кура</i> (Кулабухова О.В.)						
Шеф-повар: _____ (Душина С.М.)						