

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий (Катанов Е.Н.)

20 10.2023

Меню на 20.10.2023 (Сад)



Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки,	Жиры	Углеводы, г	№ рецептуры
<b>Завтрак 1</b>						
Каша геркулесовая молочная	180	369,52	11,29	15,86	45,43	1
Какао с молоком	180	271,49	5,96	6,93	45,77	
Батон с маслом	29	75,89	2,24	0,87	14,51	1
Каша рисовая с растительным маслом и сахаром	130					1
Кофейный напиток	180	211,48	4,97	5,69	35,12	
<b>Завтрак 2</b>						
Яблоко	105	46,98	0,43	0,43	10,46	6
Напиток витаминизированный	150	570			141	
<b>Обед</b>						
Борщ со сметаной на мясокостном бульоне	200	82	2	3,6	10,6	3
Картофель тушеный с мясом	160	115,54	2	5,52	14,46	1
Свекла отварная	50	52,5	0,85	3,4	4,6	10
Компот из сухофруктов	180	211,48	4,97	5,69	35,11	
Хлеб	42	117,48	3,77	1,37	24,12	1
Батон	20	69,69	2	0,8	13,7	1
Соль	4					1
<b>Полдник</b>						
Кефир	120	67,2	3,48	3,84	4,8	2
Батон	20	69,69	1,99	0,8	13,7	1
Компот из сухофруктов	180	211,48	4,97	5,69	35,12	
<b>Ужин 1</b>						
Суфле рыбное	130	190,48	19,76	10,1	5,33	2
Икра кабачковая	60	41,76	0,55	2,82	3,55	1
Кофейный напиток	180	211,48	4,97	5,69	35,12	
Батон	21	73,18	2,09	0,84	14,38	1
Рыба отварная	45	122,25	10,91	5,25	7,63	5
<b>Итого день</b>	<b>2366</b>	<b>3181,57</b>	<b>89,2</b>	<b>85,19</b>	<b>514,51</b>	

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

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

20.10.2023

**Меню на 20.10.2023 (Ясли)**



Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	№ рецептуры
<b>Завтрак 1</b>						
Каша геркулесовая молочная	150	307,92	9,41	13,22	37,86	1
Какао с молоком	150	226,23	4,97	5,77	38,14	
Каша рисовая с растительным маслом и сахаром	130					
Кофейный напиток	150					
Батон с маслом	41	107,29	3,17	1,23	20,51	1
<b>Завтрак 2</b>						
Яблоко	95	42,5	0,39	0,39	9,46	6
Сок	100	46	0,5	0,1	10,1	1
<b>Обед</b>						
Борщ со сметаной на мясокостном бульоне	180	73,8	1,8	3,24	9,54	3
Картофель тушеный с мясом	140	101,1	1,75	4,83	12,65	1
Свекла отварная	40	42	0,68	2,72	3,68	10
Компот из сухофруктов	150	176,23	4,14	4,74	29,26	
Хлеб	52	145,44	4,67	1,7	29,86	1
Батон	32	111,5	3,2	1,28	21,92	1
Соль	3					1
<b>Полдник</b>						
Кефир	110	61,6	3,19	3,52	4,4	2
Компот из сухофруктов	150					
Батон	32	111,5	3,18	1,28	21,92	1
<b>Итого за полдник</b>	<b>142</b>	<b>173,1</b>	<b>6,37</b>	<b>4,8</b>	<b>26,32</b>	
<b>Ужин 1</b>						
Суфле рыбное	118	172,89	17,94	9,17	4,84	2
Икра кабачковая	60	41,76	0,55	2,82	3,55	1
Кофейный напиток	150	176,23	4,14	4,74	29,27	
Рыба отварная	45	122,25	10,91	5,25	7,63	
Батон	38	132,42	3,78	1,52	26,02	1
<b>Итого день</b>	<b>1641</b>	<b>2076,41</b>	<b>67,46</b>	<b>62,27</b>	<b>312,98</b>	

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