

Заведующий (Качур Е.Н.)



**Меню на 14.12.2023 (Сад)**

| Блюдо  | Выход, г    | Эн.ценность (ккал.) | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   | № рецептуры |
|--|-------------|---------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| <b>Завтрак 1</b>                             |             |                     |              |              |               |             |
| Каша пшенная молочная                        | 200         | 62,79               | 0,7          | 2,32         | 9,8           | 1           |
| Кофейный напиток                             | 180         | 211,48              | 4,97         | 5,69         | 35,12         |             |
| Батон с маслом                               | 30          | 78,5                | 2,31         | 0,9          | 15,02         | 1           |
| Каша пшенная с растительным маслом и сахаром | 130         |                     |              |              |               | 1           |
| <b>Завтрак 2</b>                             |             |                     |              |              |               |             |
| Яблоко                                       | 135         | 60,4                | 0,55         | 0,55         | 13,45         | 6           |
| Сок  | 117         | 53,82               | 0,58         | 0,12         | 11,82         | 1           |
| <b>Обед</b>                                  |             |                     |              |              |               |             |
| Суп вермишелевый на курином бульоне          | 200         | 120,2               | 3,94         | 5,08         | 14,98         | 13          |
| Плов с куриным мясом                         | 165         | 397,36              | 20,35        | 15,45        | 34,24         | 1           |
| Салат из квашеной капусты с луком            | 115         | 125,91              | 1,82         | 11,39        | 4,08          | 27          |
| Компот из сухофруктов                        | 180         | 202,55              | 1,01         |              | 49,64         |             |
| Хлеб   | 42          | 117,48              | 3,77         | 1,37         | 24,12         | 1           |
| Батон  | 22          | 76,66               | 2,19         | 0,88         | 15,07         | 1           |
| Суп картофельный на курином бульоне          | 200         | 82,6                | 2            | 2,24         | 13,6          | 1           |
| Соль   | 4           |                     |              |              |               | 1           |
| <b>Полдник</b>                               |             |                     |              |              |               |             |
| Бифидок                                      | 132         | 75,57               | 3,62         | 4,11         | 6,05          | 5           |
| Батон  | 22          | 76,66               | 2,19         | 0,88         | 15,07         | 1           |
| Компот из сухофруктов                        | 180         | 202,55              | 1,01         |              | 49,64         |             |
| <b>Ужин 1</b>                                |             |                     |              |              |               |             |
| Котлета рыбная                               | 85          | 182,75              | 2,98         | 2,47         | 3,06          | 1           |
| Рагу овощное                                 | 130         | 103,25              | 4,24         | 6,38         | 10,18         | 1           |
| Чай с сахаром                                | 180         | 47,32               | 11,52        | 2,93         | 12,49         | 5           |
| Батон  | 24          | 83,63               | 2,39         | 0,96         | 16,44         | 1           |
| <b>Итого день</b>                            | <b>2473</b> | <b>2361,48</b>      | <b>72,14</b> | <b>63,72</b> | <b>353,87</b> |             |

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

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий (Качур Е.Н.)

14.12.2023

Меню на 14.12.2023 (Ясли)



| Блюдо  | Выход, г    | Эн.ценность (ккал.) | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г  | № рецептуры |
|--|-------------|---------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| <b>Завтрак 1</b>                               |             |                     |              |              |              |             |
| Каша пшеничная молочная                        | 180         | 56,51               | 0,63         | 2,09         | 8,82         | 1           |
| Кофейный напиток                               | 150         | 176,23              | 4,14         | 4,74         | 29,27        |             |
| Каша пшеничная с растительным маслом и сахаром | 130         |                     |              |              |              |             |
| Батон с маслом                                 | 30          | 78,5                | 2,31         | 0,9          | 15,02        | 1           |
| <b>Завтрак 2</b>                               |             |                     |              |              |              |             |
| Яблоко   | 112         | 50,11               | 0,46         | 0,46         | 11,16        | 6           |
| Сок  | 100         | 46                  | 0,5          | 0,1          | 10,1         | 1           |
| <b>Обед</b>                                    |             |                     |              |              |              |             |
| Суп вермишелевый на курином бульоне            | 180         | 108,18              | 3,55         | 4,57         | 13,48        | 13          |
| Плов с куриным мясом                           | 140         | 337,12              | 17,26        | 13,11        | 29,05        | 1           |
| Свекла отварная                                | 50          | 52,5                | 0,85         | 3,4          | 4,6          | 10          |
| Компот из сухофруктов                          | 150         | 168,78              | 0,84         |              | 41,37        |             |
| Хлеб   | 40          | 111,88              | 3,59         | 1,3          | 22,97        | 1           |
| Батон  | 24          | 83,63               | 2,39         | 0,96         | 16,44        | 1           |
| Суп картофельный на курином бульоне            | 180         |                     |              |              |              |             |
| Соль   | 3           |                     |              |              |              | 1           |
| <b>Полдник</b>                                 |             |                     |              |              |              |             |
| Бифидок  | 125         | 71,56               | 3,43         | 3,89         | 5,73         | 5           |
| Компот из сухофруктов                          | 150         | 168,78              | 0,84         |              | 41,37        |             |
| Батон  | 24          | 83,63               | 2,39         | 0,96         | 16,44        | 1           |
| <b>Ужин 1</b>                                  |             |                     |              |              |              |             |
| Котлета рыбная                                 | 70          | 150,49              | 2,45         | 2,03         | 2,52         | 1           |
| Рагу овощное                                   | 110         | 87,36               | 3,59         | 5,4          | 8,61         | 1           |
| Чай с сахаром                                  | 150         | 39,43               | 9,6          | 2,44         | 10,41        | 5           |
| Батон  | 26          | 90,6                | 2,59         | 1,04         | 17,81        | 1           |
| <b>Итого день</b>                              | <b>1664</b> | <b>1792,51</b>      | <b>60,57</b> | <b>47,39</b> | <b>263,8</b> |             |

Исполнитель: Старшая медсестра *Кул* (Кулабухова О.В.)

Повар: *С.М.* (Душина С.М.)