

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

19.12.2023

Меню на 19.12.2023 (Сад)



Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	№ рецептуры
Завтрак 1						
Каша манная молочная	190	417,58	11,67	15,14	58,48	
Какао на молоке	180	96,37	2,75	2,88	15,61	
Батон с маслом	30	78,5	2,31	0,9	15,02	1
Каша пшенная с растительным маслом и сахаром	130					1
Чай с сахаром	180	47,32	11,52	2,93	12,49	5
Завтрак 2						
Яблоко	135	60,4	0,55	0,55	13,45	6
Кисель фруктовый	180					1
Обед						
Щи из свежей капусты на мясокостном бульоне со сметаной	200	228,7	5,16	15,64	18,24	1
Запеканка вермишелевая с отварным мясом	145	340,88	17,6	10,53	41,61	2
Соус сметанный 1	25	316,91	4,2	29,61	8,4	1
Компот из сухофруктов	180	202,55	1,01		49,64	
Хлеб	42	117,48	3,77	1,37	24,12	1
Картофель тушеный с мясом	160	115,54	2	5,52	14,46	1
Соль	4					1
Полдник						
Кефир	135	75,6	3,92	4,32	5,4	2
Батон	23	80,14	2,29	0,92	15,75	1
Яблоко	135	60,4	0,55	0,55	13,45	6
Компот из сухофруктов	180	202,55	1,01		49,64	
Ужин 1						
Суфле рыбное	130	190,48	19,76	10,1	5,33	2
Салат из свеклы и зеленого горошка	70	72,1	1,4	4,76	5,88	59
Чай с сахаром	180	47,32	11,52	2,93	12,49	5
Батон	24	83,62	2,39	0,96	16,43	1
Рыба отварная	76	60,8	0,51	4,56	4,35	1
Итого день	2734	2895,24	105,89	114,17	400,24	

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

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Качур Е.Н.)



Меню на 19.12.2023 (Ясли)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	№ рецептуры
Завтрак 1						
Каша манная молочная	160	351,64	9,83	12,75	49,25	
Какао на молоке	150	80,31	2,29	2,4	13,01	
Каша пшеничная с растительным маслом и сахаром	130					
Чай с сахаром	150	39,43	9,6	2,44	10,41	5
Батон с маслом	28	73,26	2,16	0,84	14,02	1
Завтрак 2						
Яблоко	116	51,9	0,47	0,47	11,56	6
Кисель фруктовый	150					1
Обед						
Щи из свежей капусты на мясокостном бульоне со сметаной	180	205,83	4,64	14,08	16,42	1
Запеканка вермишелевая с отварным мясом	138	324,39	16,75	10,02	39,59	2
Соус сметанный 1	18	228,18	3,02	21,32	6,05	1
Компот из сухофруктов	150	168,78	0,84		41,37	
Хлеб	37	103,49	3,32	1,21	21,25	1
Картофель тушеный с мясом	150					
Соль	3					1
Полдник						
Кефир	140	78,4	4,07	4,48	5,6	2
Батон	22	76,65	2,19	0,88	15,06	1
Компот из сухофруктов	150	168,78	0,84		41,37	
Яблоко	116	51,9	0,47	0,47	11,56	6
Ужин 1						
Суфле рыбное	120	175,81	18,24	9,32	4,92	2
Салат из свеклы и зеленого горошка	50	51,49	1	3,4	4,2	59
Чай с сахаром	150	39,43	9,6	2,44	10,41	5
Рыба отварная	76	60,8	0,51	4,56	4,35	
Батон	24	83,62	2,39	0,96	16,43	1
Итого день	1752	2145,08	81,28	85,04	280,7	

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