

Меню на 10.07.2024

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/Ц, ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Запеканка творожная	133	133	22,5	22,5	13,34	13,34	10,98	10,98	265,6	265,6	89
Кофейный напиток с молоком	149	198	8,94	11,88	7,63	10,14	25,57	33,98	205,74	273,4	81
Соус молочный сладкий	50	50	2,08	2,08	1,73	1,73	4,04	4,04	58,85	58,85	108
Бутерброд с маслом и сыром	40	52	3,86	5,01	6,86	8,91	14,28	18,56	134,65	175,04	55
Итого за завтрак 1	372	433	37,37	41,47	29,56	34,12	54,87	67,56	664,84	772,89	
Завтрак 2											
Яблоко	100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,41	11,41	52	52	70
Напиток витаминизированный	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	115
Итого за завтрак 2	100	200	0,26	0,26	0,17	0,17	11,41	11,41	52	52	92
Обед											
Суп гороховый вегетарианский	200	200	8,74	8,74	2,64	2,64	35,04	35,04	148,2	148,2	3
Суфле из печени	125	125	13,16	13,16	10,44	10,44	9,05	9,05	190,48	190,48	24
Каша гречневая (гарнир)	100	100	4,32	4,32	2,73	2,73	31,22	31,22	100,98	100,98	32
Салат из капусты белокачанной	50	100	0,7	1,4	5,03	10,06	2,84	5,68	59,26	118,52	45
Компот из сухофруктов	150	200	0,15	0,2	0	0	6,66	8,88	42,33	56,44	72
Хлеб ржаной	41	50	2,71	3,3	0,45	0,55	16,81	20,5	82	100	50
Соль	3	5	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за обед	669	780	29,78	31,12	21,29	26,42	101,62	110,37	623,25	714,62	
Полдник											
Кефир	138	138	4,14	4,14	3,45	3,45	5,52	5,52	73,14	73,14	85
Булка	25	25	1,88	1,88	0,75	0,75	13,25	13,25	67,5	67,5	51
Итого за полдник	163	163	6,02	6,02	4,2	4,2	18,77	18,77	140,64	140,64	
Ужин 1											
Каша геркулесовая молочная	200	200	7,44	7,44	8,58	8,58	37,68	37,68	198,76	198,76	39
Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	5,99	7,98	24	32	80
Булка	25	25	1,88	1,88	0,75	0,75	13,25	13,25	67,5	67,5	51
Итого за ужин 1	375	425	9,32	9,32	9,33	9,33	56,92	58,91	290,26	298,26	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1679	2001	82,74	88,18	64,55	74,24	243,58	275,02	1771	2018,4	

Исполнитель: Ст. медсестра _____ (Полухина И.В.)