

Меню на 21.10.2024



Заведующий

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/Ц, ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
<b>Завтрак 1</b>											
Каша рисовая с сахаром	120	120	2	2	2,89	2,89	22,22	22,22	122,34	122,34	42
Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	5,99	7,98	24	32	80
Печенье	20	38	1,4	2,66	2	3,8	14,6	27,74	82	155,8	66
<b>Итого за завтрак 1</b>	290	358	3,4	4,66	4,89	6,69	42,8	57,94	228,34	310,14	
<b>Завтрак 2</b>											
Яблоко	103	103	0,27	0,27	0,18	0,18	11,75	11,75	53,56	53,56	70
<b>Итого за завтрак 2</b>	103	103	0,27	0,27	0,18	0,18	11,75	11,75	53,56	53,56	
<b>Обед</b>											
Суп гороховый вегетарианский	202	202	8,83	8,83	2,67	2,67	35,39	35,39	149,68	149,68	3
Суфле из печени	103	100	10,85	10,53	8,6	8,35	7,46	7,24	156,95	152,38	24
Макаронные отварные со сливочным маслом	110	110	4,3	4,3	5,95	5,95	22,95	22,95	168,28	168,28	37
Салат из капусты белокачанной	53	52	0,74	0,73	5,33	5,23	3,01	2,95	62,82	61,63	45
Кисель из сока натурального	150	200	0	0	0	0	24	32	66,3	88,4	113
Хлеб ржаной	37	46	2,44	3,04	0,41	0,51	15,17	18,86	74	92	50
Соль	2	4	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за обед</b>	657	714	27,16	27,42	22,96	22,7	107,98	119,39	678,03	712,37	
<b>Полдник</b>											
Кефир	147	147	4,41	4,41	3,68	3,68	5,88	5,88	77,91	77,91	85
Булка	25	25	1,88	1,88	0,75	0,75	13,25	13,25	67,5	67,5	51
<b>Итого за полдник</b>	172	172	6,29	6,29	4,43	4,43	19,13	19,13	145,41	145,41	
<b>Ужин 1</b>											
Омлет натуральный	103	100	8,16	7,92	8,37	8,13	9,22	8,95	146,49	142,22	88
Икра свекольно-морковная	102	100	1,27	1,25	4,58	4,49	14,44	14,16	78,15	76,62	101
Кофейный напиток	150	200	1,5	2	0,6	0,8	16,47	21,96	79,5	106	79
Булка	25	25	1,88	1,88	0,75	0,75	13,25	13,25	67,5	67,5	51
<b>Итого за ужин 1</b>	380	425	12,81	13,05	14,3	14,17	53,38	58,32	371,64	392,34	
<b>Рекомендованный ужин 2</b>											
<b>Итого за рекомендованный ужин 2</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого день</b>	1602	1772	49,92	51,68	46,75	48,17	235,05	266,54	1477	1613,8	

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