

Меню на 24.03.2025



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											
Каша гречневая вязкая	120	120	4,12	4,12	4,02	4,02	19,22	19,22	130,64	130,64	65
Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	5,99	7,98	24	32	80
Вафли	0	34	0	1,7	0	10,54	0	20,4	0	183,6	68
Печенье	20	0	1,4	0	2	0	14,6	0	82	0	66
Итого за завтрак 1	290	354	5,52	5,82	6,02	14,56	39,8	47,6	236,64	346,24	
Завтрак 2											
Яблоко	100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,41	11,41	52	52	70
Итого за завтрак 2	100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,41	11,41	52	52	
Обед											
Борщ на мясном бульоне	202	202	6,46	6,46	4,65	4,65	10,93	10,93	124,47	124,47	7
Котлета мясная паровая	67	77	9,05	10,41	17,03	19,57	9,79	11,25	232,77	267,51	31
Вермишель с маслом	100	100	3,41	3,41	3,86	3,86	20,2	20,2	128,79	128,79	75
Салат из квашеной капусты с луком	50	50	0,03	0,03	2,64	2,64	0,16	0,16	37,99	37,99	94
Кисель из сока натурального	149	196	0	0	0	0	23,84	31,36	65,86	86,63	113
Хлеб ржаной	38	47	2,51	3,1	0,42	0,52	15,58	19,27	76	94	50
Соль	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за обед	609	675	21,47	23,41	28,59	31,23	80,5	93,17	665,88	739,39	
Полдник											
Кефир	144	144	4,32	4,32	3,6	3,6	5,76	5,76	76,32	76,32	85
Булка	25	25	1,88	1,88	0,75	0,75	13,25	13,25	67,5	67,5	51
Чай с сахаром-Д	0	200	0	0	0	0	0	7,98	0	32	80
Итого за полдник	169	369	6,2	6,2	4,35	4,35	19,01	26,99	143,82	175,82	
Ужин 1											
Омлет натуральный	133	131	10,53	10,38	10,81	10,65	11,9	11,72	189,15	186,31	88
Икра кабачковая	100	100	1,2	1,2	4,7	4,7	7,7	7,7	78	78	106
Кофейный напиток	150	200	1,5	2	0,6	0,8	16,47	21,96	79,5	106	79
Булка	20	25	1,5	1,88	0,6	0,75	10,6	13,25	54	67,5	51
Итого за ужин 1	403	456	14,73	15,45	16,71	16,9	46,67	54,63	400,65	437,81	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1571	1954	48,18	51,13	55,84	67,21	197,4	233,81	1499	1751,3	

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