

Меню на 03.09.2024



Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		ЭнДж, ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Каша манная молочная	196	194	7,43	7,35	9	8,9	37,75	37,36	210,48	208,34	34
Какао с молоком	146	194	4	5,32	3,47	4,62	8,48	11,27	95,29	126,62	78
Бутерброд с маслом и сыром	39	52	3,76	5,01	6,69	8,91	13,92	18,56	131,28	175,04	55
Итого за завтрак 1	381	440	15,19	17,68	19,16	22,43	60,16	67,19	437,06	510	
Завтрак 2											
Напиток витаминизированный	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	115
Яблоко	103	0	0,27	0	0,18	0	11,75	0	53,56	0	70
Итого за завтрак 2	103	100	0,27	0	0,18	0	11,75	8	53,56	40	
Обед											
Суп свекольный на мясном бульоне	200	200	12,16	12,16	8,3	8,3	26,76	26,76	231,3	231,3	11
Запеканка картофельная с отварным мясом	150	150	12,73	12,73	12,53	12,53	10,92	10,92	227,88	227,88	95
Соус сметанный	50	47	1,55	1,46	4,39	4,13	3,31	3,11	59,18	55,63	107
Салат из капусты белокочанной	51	50	0,71	0,7	5,13	5,03	2,9	2,84	60,45	59,26	45
Компот из сухофруктов	150	200	0,15	0,2	0	0	6,66	8,88	42,33	56,44	72
Хлеб ржаной	38	48	2,51	3,17	0,42	0,53	15,58	19,68	76	96	50
Соль	3	5	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за обед	642	700	29,82	30,42	30,77	30,51	66,12	72,19	697,14	726,51	
Полдник											
Кефир	150	150	4,5	4,5	3,75	3,75	6	6	79,5	79,5	85
Булка	25	25	1,88	1,88	0,75	0,75	13,25	13,25	67,5	67,5	51
Итого за полдник	175	175	6,38	6,38	4,5	4,5	19,25	19,25	147	147	
Ужин 1											
Котлеты рыбные паровые	118	116	29,91	29,41	1,05	1,03	7,63	7,51	148,56	146,04	
Капуста тушеная	102	100	2,13	2,09	4,5	4,41	4,68	4,59	80,22	78,65	44
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	395	441	33,92	33,37	6,3	6,19	31,55	33,33	320,29	324,19	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1696	1856	85,58	87,85	60,9	63,64	188,83	199,96	1655	1747,7	

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