

Меню на 03.10.2024



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											
Макаронные изделия с сыром	103	100	5,77	5,6	6,13	5,95	21,45	20,83	165,11	160,3	35
Какао с молоком	150	200	4,11	5,48	3,57	4,76	8,71	11,62	97,9	130,54	78
Бутерброд с маслом	31	42	1,93	2,62	4,46	6,05	13,76	18,64	103,95	140,84	58
Итого за завтрак 1	284	342	11,81	13,7	14,16	16,76	43,93	51,09	366,97	431,68	
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	8	0	40	115
Итого за завтрак 2	100	200	0,26	0,26	0,17	0,17	11,41	19,41	52	92	
Обед											
Борщ на мясном бульоне	200	200	6,4	6,4	4,6	4,6	10,82	10,82	123,24	123,24	7
Тефтели мясо-крупяные	150	149	18,96	18,83	14,24	14,15	9,71	9,65	253,05	251,36	22
Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком и растительным маслом	80	77	0,78	0,75	5,7	5,49	3,04	2,93	75,44	72,61	102
Компот из сухофруктов	150	200	0,15	0,2	0	0	6,66	8,88	42,33	56,44	72
Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,44	0,55	16,4	20,5	80	100	50
Соль	3	5	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за обед	623	681	28,93	29,49	24,98	24,79	46,63	52,77	574,06	603,65	
Полдник											
Кефир	152	152	4,56	4,56	3,8	3,8	6,08	6,08	80,56	80,56	85
Булка	25	25	1,88	1,88	0,75	0,75	13,25	13,25	67,5	67,5	51
Итого за полдник	177	177	6,44	6,44	4,55	4,55	19,33	19,33	148,06	148,06	
Ужин 1											
Рыба, тушенная в томате с овощами	0	110	0	10,42	0	5,47	0	4,85	0	110,04	28
Тефтели из рыбы	87	0	10,13	0	3,88	0	13,06	0	140,67	0	30
Пюре картофельное	120	150	4,07	5,09	3,98	4,98	13,9	17,37	101,23	126,54	56
Салат из свеклы с маслом растительным	52	51	0,68	0,67	2,32	2,28	1,33	1,31	39,53	38,77	105
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	434	536	16,75	18,05	10,94	13,48	47,52	44,76	372,93	374,85	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1618	1936	64,19	67,93	54,81	59,74	168,82	187,36	1514	1650,3	

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