

Меню на 04.09.2024



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	126	126	21,31	21,31	12,64	12,64	10,41	10,41	251,62	251,62	89
Кофейный напиток с молоком	144	192	4,32	5,76	3,69	4,92	12,36	16,47	99,42	132,56	81
Повидло	28	26	0	0	0	0	17,08	15,86	68,32	63,44	110
Бутерброд с маслом и сыром	41	50	3,96	4,82	7,03	8,57	14,64	17,84	138,02	168,31	55
Итого за завтрак 1	339	394	29,59	31,89	23,36	26,13	54,48	60,58	557,38	615,93	
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											
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	133	132	14	13,9	11,11	11,02	9,63	9,56	202,67	201,14	24
Каша гречневая (гарнир)	100	94	4,32	4,06	2,73	2,57	31,22	29,34	100,98	94,92	32
Свежие огурцы	25	39	0,5	0,78	0	0	1,25	1,95	5,25	8,19	95
Компот из сухофруктов	150	200	0,15	0,2	0	0	6,66	8,88	42,33	56,44	72
Хлеб ржаной	38	47	2,51	3,1	0,42	0,52	15,58	19,27	76	94	50
Соль	4	5	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за обед	650	717	30,22	30,78	16,89	16,75	99,38	104,04	575,43	602,89	
Полдник											
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
Итого за полдник	172	172	6,29	6,29	4,43	4,43	19,13	19,13	145,41	145,41	
Ужин 1											
Каша геркулесовая молочная	196	194	7,29	7,22	8,41	8,32	36,93	36,55	194,78	192,8	39
Чай с сахаром	200	200	0	0	0	0	7,98	7,98	32	32	80
Булка	40	40	3	3	1,2	1,2	21,2	21,2	108	108	51
Итого за ужин 1	436	434	10,29	10,22	9,61	9,52	66,11	65,73	334,78	332,8	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1697	1817	76,65	79,44	54,46	56,99	250,5	260,89	1665	1749	

Исполнитель: Ст. медсестра Полухина И.В.