

Меню на 06.08.2024



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											
Каша манная молочная	198	196	7,5	7,43	9,09	9	38,13	37,75	212,63	210,48	34
Какао с молоком	153	198	4,19	5,43	3,64	4,71	8,89	11,5	99,86	129,23	78
Бутерброд с маслом	30	42	1,87	2,62	4,32	6,05	13,31	18,64	100,6	140,84	58
Итого за завтрак 1	381	436	13,57	15,47	17,05	19,76	60,34	67,89	413,09	480,56	
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 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	149	149	12,65	12,65	12,44	12,44	10,85	10,85	226,36	226,36	95
Соус сметанный	52	51	1,62	1,59	4,57	4,48	3,44	3,37	61,55	60,36	107
Салат из огурцов с растительным маслом	52	52	0,45	0,45	3,69	3,69	1,36	1,36	40,19	40,19	100
Компот из сухофруктов	150	200	0,15	0,2	0	0	6,66	8,88	42,33	56,44	72
Хлеб ржаной	35	45	2,31	2,97	0,39	0,5	14,35	18,45	70	90	50
Соль	3	5	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за обед	641	702	29,33	30,01	29,39	29,41	63,41	69,67	671,73	704,66	
Полдник											
Бифидум-кефир 2.5%	153	153	4,59	4,59	3,83	3,83	5,97	5,97	81,09	81,09	84
Булка	25	25	1,88	1,88	0,75	0,75	13,25	13,25	67,5	67,5	51
Итого за полдник	178	178	6,47	6,47	4,58	4,58	19,22	19,22	148,59	148,59	
Ужин 1											
Котлеты рыбные паровые	132	133	33,46	33,72	1,17	1,18	8,54	8,61	166,19	167,45	
Капуста тушеная	101	100	2,11	2,09	4,45	4,41	4,64	4,59	79,44	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	408	458	37,45	37,68	6,38	6,34	32,41	34,43	337,12	345,6	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1708	1874	87,08	89,89	57,56	60,26	186,79	202,61	1622,5	1731,4	

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