



Меню на 19.08.2024

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/Ц, ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
<b>Завтрак 1</b>											
Каша гречневая вязкая	120	118	4,12	4,05	4,02	3,95	19,22	18,9	130,64	128,47	65
Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	5,99	7,98	24	32	80
Вафли	0	35	0	1,75	0	10,85	0	21	0	189	68
Печенье	20	0	1,4	0	2	0	14,6	0	82	0	66
<b>Итого за завтрак 1</b>	<b>290</b>	<b>353</b>	<b>5,52</b>	<b>5,8</b>	<b>6,02</b>	<b>14,8</b>	<b>39,81</b>	<b>47,88</b>	<b>236,64</b>	<b>349,47</b>	
<b>Завтрак 2</b>											
Яблоко	38	46	0,1	0,12	0,06	0,08	4,34	5,25	19,76	23,92	70
<b>Итого за завтрак 2</b>	<b>38</b>	<b>46</b>	<b>0,1</b>	<b>0,12</b>	<b>0,06</b>	<b>0,08</b>	<b>4,34</b>	<b>5,25</b>	<b>19,76</b>	<b>23,92</b>	
<b>Обед</b>											
Борщ на мясном бульоне	200	200	6,4	6,4	4,6	4,6	10,82	10,82	123,24	123,24	7
Котлета мясная паровая	69	70	9,33	9,47	17,54	17,79	10,08	10,23	239,71	243,18	31
Вермишель с маслом	100	99	3,41	3,38	3,86	3,82	20,2	20	128,79	127,5	75
Салат из капусты белокочанной	50	50	0,7	0,7	5,03	5,03	2,84	2,84	59,26	59,26	45
Кисель из сока натурального	152	202	0	0	0	0	24,32	32,32	67,18	89,28	113
Хлеб ржаной	42	53	2,77	3,5	0,46	0,58	17,22	21,73	84	106	50
Соль	3	4	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за обед</b>	<b>616</b>	<b>678</b>	<b>22,61</b>	<b>23,44</b>	<b>31,49</b>	<b>31,83</b>	<b>85,48</b>	<b>97,94</b>	<b>702,18</b>	<b>748,47</b>	
<b>Полдник</b>											
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
<b>Итого за полдник</b>	<b>175</b>	<b>175</b>	<b>6,38</b>	<b>6,38</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>19,25</b>	<b>19,25</b>	<b>147</b>	<b>147</b>	
<b>Ужин 1</b>											
Омлет натуральный	142	143	11,25	11,33	11,54	11,63	12,71	12,8	201,95	203,37	88
Икра свекольноморковная	100	99	1,25	1,24	4,49	4,45	14,16	14,02	76,62	75,85	101
Кофейный напиток	150	200	1,5	2	0,6	0,8	16,47	21,96	79,5	106	79
Булка	25	25	1,88	1,88	0,75	0,75	13,25	13,25	67,5	67,5	51
<b>Итого за ужин 1</b>	<b>417</b>	<b>467</b>	<b>15,87</b>	<b>16,44</b>	<b>17,38</b>	<b>17,62</b>	<b>56,59</b>	<b>62,03</b>	<b>425,57</b>	<b>452,73</b>	
<b>Рекомендованный ужин 2</b>											
<b>Итого за рекомендованный ужин 2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Итого день</b>	<b>1536</b>	<b>1719</b>	<b>50,47</b>	<b>52,17</b>	<b>59,46</b>	<b>68,83</b>	<b>205,47</b>	<b>232,35</b>	<b>1531,2</b>	<b>1721,6</b>	

Исполнитель: Ст. медсестра Полухина И.В.