

Меню на 28.10.2024

Заведующий



Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/Ц, ккал	№ рецептуры	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад			
Завтрак 1											
Каша гречневая вязкая	120	120	4,12	4,02	4,02	4,02	19,22	19,22	130,64	130,64	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
Итого за завтрак 1	290	355	5,52	5,87	6,02	14,87	39,8	48,2	236,64	351,64	
Завтрак 2											
Яблоко	100	100	0,26	0,17	0,17	0,17	11,41	11,41	52	52	70
Итого за завтрак 2	100	100	0,26	0,17	0,17	0,17	11,41	11,41	52	52	
Обед											
Борщ на мясном бульоне	198	198	6,34	6,34	4,55	4,55	10,71	10,71	122,01	122,01	7
Котлета мясная паровая	56	55	7,57	7,44	14,23	13,98	8,19	8,04	194,56	191,08	31
Вермишель с маслом	100	100	3,41	3,41	3,86	3,86	20,2	20,2	128,79	128,79	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	146	194	0	0	0	0	23,36	31,04	64,53	85,75	113
Хлеб ржаной	37	46	2,44	3,04	0,41	0,51	15,17	18,86	74	92	50
Соль	3	4	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за обед	590	647	20,46	20,92	28,08	27,93	80,47	91,69	643,14	678,89	
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											
Омлет натуральный	134	135	10,62	10,7	10,9	10,98	12	12,09	190,58	192	88
Икра свекольноморковная	100	120	1,25	1,5	4,49	5,39	14,16	16,99	76,62	91,94	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
Итого за ужин 1	409	480	15,24	16,07	16,74	17,92	55,88	64,29	414,2	457,44	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1566	1759	47,92	49,55	55,56	65,43	206,89	234,92	1494	1688	

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