

Меню на 29.07.2024



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 рисовая с сахаром	120	120	2	2	2,89	2,89	22,22	22,22	122,34	122,34	42
Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	5,99	7,98	24	32	80
Печенье	20	40	1,4	2,8	2	4	14,6	29,2	82	164	66
Итого за завтрак 1	290	360	3,4	4,8	4,89	6,89	42,81	59,4	228,34	318,34	
Завтрак 2											
Напиток витаминизированный	0	100	0	0	0	0	0	8	0	40	115
Яблоко	97	0	0,25	0	0,16	0	11,07	0	50,44	0	70
Итого за завтрак 2	97	100	0,25	0	0,16	0	11,07	8	50,44	40	
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	128	129	13,48	13,58	10,69	10,77	9,27	9,34	195,05	196,57	24
Макаронны отварные со сливочным маслом	100	110	3,91	4,3	5,41	5,95	20,86	22,95	152,98	168,28	37
Салат из капусты белокачанной	52	52	0,73	0,73	5,23	5,23	2,95	2,95	61,63	61,63	45
Кисель из сока натурального	144	192	0	0	0	0	23,04	30,72	63,65	84,86	113
Хлеб ржаной	37	45	2,44	2,97	0,41	0,5	15,17	18,45	74	90	50
Соль	3	5	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за обед	664	733	29,3	30,32	24,38	25,09	106,33	119,45	695,51	749,54	
Полдник											
Бифидум-кефир 2.5%	146	144	4,38	4,32	3,65	3,6	5,69	5,62	77,38	76,32	84
Булка	25	25	1,88	1,88	0,75	0,75	13,25	13,25	67,5	67,5	51
Итого за полдник	171	169	6,26	6,2	4,4	4,35	18,94	18,87	144,88	143,82	
Ужин 1											
Омлет натуральный	133	130	10,53	10,3	10,81	10,57	11,9	11,63	189,15	184,89	88
Икра свекольноморковная	100	100	1,25	1,25	4,49	4,49	14,16	14,16	76,62	76,62	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	408	455	15,16	15,42	16,65	16,61	55,78	61	412,77	435,01	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1630	1817	54,37	56,74	50,49	52,94	234,94	266,73	1531,9	1686,7	

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