



Меню на 19.12.2024

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											
Макаронны, запеч, ные с сыром	102	95	5,71	5,32	6,07	5,65	21,25	19,79	163,51	152,29	35
Какао с молоком	144	190	3,95	5,21	3,43	4,52	8,37	11,04	93,99	124,01	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	276	327	11,53	13,15	13,82	16,22	42,92	49,47	358,09	417,14	
Завтрак 2											
Яблоко	100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,41	11,41	52	52	70
Напиток витаминизированный	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	115
Итого за завтрак 2	100	200	0,26	0,26	0,17	0,17	11,41	11,41	52	52	92
Обед											
Суп полевой на мясном бульоне	200	198	14,3	14,16	4,4	4,36	17,5	17,33	176,48	174,72	10
Тефтели мясо-крупяные	147	147	18,58	18,58	13,96	13,96	9,52	9,52	247,99	247,99	22
Салат из капусты белокочанной	55	54	0,77	0,76	5,53	5,43	3,12	3,07	65,19	64	45
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	3	5	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за обед	593	651	36,31	36,8	24,31	24,26	52,38	58,06	607,98	637,14	
Полдник											
Кефир	150	150	4,5	4,5	3,75	3,75	6	6	79,5	79,5	85
Пирожок с повидлом	101	102	5,98	6,04	9,56	9,66	47,54	48,01	300,96	303,94	61
Итого за полдник	251	252	10,48	10,54	13,31	13,41	53,54	54,01	380,46	383,44	
Ужин 1											
Рыба, тушенная в томате с овощами	0	106	0	10,04	0	5,27	0	4,67	0	106,04	28
Котлеты рыбные паровые	108	0	27,38	0	0,96	0	6,99	0	135,97	0	
Пюре картофельное	120	149	4,07	5,05	3,98	4,95	13,9	17,25	101,23	125,7	56
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	403	480	33,32	16,96	5,7	10,96	40,12	43,16	328,7	331,24	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1623	1910	91,9	77,71	57,3	65,03	200,37	224,11	1727,2	1861	

Исполнитель: Ст. медсестра Р.К. (Полухина И.В.)