

Меню на 07.03.2024

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 пшеничная молочная	180	200	6,12	6,8	7,83	8,7	19,08	21,2	122,7	136,3	
Каша геркулесовая на воде	150	150	6,12	6,12	7,38	7,38	26,7	26,7	198	198	
Морковь	50	50	0	0	0	0	0	0	0	0	
Кофейный напиток с молоком	180	200	4,12	4,58	4,54	5,04	19,33	21,48	130,7	145,2	
Чай с сахаром	180	200	10,78	11,98	2,74	3,04	11,68	12,98	44,3	49,22	
Булка с маслом	30	0	2,25	0	0,87	0	15,42	0	78,58	0	
Гренка с сыром	0	40	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Итого за завтрак 1	770	840	29,39	29,48	23,35	24,16	92,21	82,36	574,2	528,7	
Завтрак 2											
Яблоко	86	0	0,35	0	0,35	0	8,68	0	38,97	0	140
витаминизированный напиток валитек	0	200	0	4,58	0	5,04	0	21,48	0	145,2	
Итого за завтрак 2	86	200	0,35	4,58	0,35	5,04	8,68	21,48	38,97	145,2	
Обед											
Суп картофельный	180	200	9,85	10,94	2,7	3	29,02	32,24	144,5	160,6	
Котлета куриная	78	78	13,66	13,66	15	15	7,35	7,35	226,2	226,2	
Пюре из гороха	100	120	11,35	13,62	0,79	0,95	25,07	30,08	152,8	183,4	
Соленый огурец	50	50	0,99	0,99	0	0	2,47	2,47	10,4	10,4	
Компот из сухофруктов	180	200	0,94	1,04	0	0	24,26	26,96	96,7	107,4	
Хлеб ржаной	45	48	3,46	3,7	0,63	0,67	16,97	18,1	90,45	96,48	
Итого за обед	633	696	40,25	43,95	19,12	19,62	105,1	117,2	721	784,4	
Полдник											
Кефир	125	135	6,93	7,48	8,67	9,36	11,13	12,02	153,5	165,7	
Булка с повидлом	35	35	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Чай с сахаром	180	200	10,78	11,98	2,74	3,04	11,68	12,98	44,3	49,22	
Итого за полдник	340	370	17,71	19,46	11,4	12,4	22,82	25	197,8	215	
Ужин 1											
Тефтели из рыбы	100	130	8,95	11,63	5,48	7,12	9,16	11,91	121,1	157,4	
Салат из квашенной капусты	70	70	0	0	0	0	0	0	0	0	
Чай с сахаром	180	200	10,78	11,98	2,74	3,04	11,68	12,98	44,3	49,22	
Булка	30	30	2,24	2,24	0,87	0,87	15,41	15,41	78,57	78,57	
Итого за ужин 1	380	430	21,97	25,85	9,08	11,03	36,26	40,3	243,9	285,2	
Итого день	2209	2536	109,7	123,3	63,31	72,25	265,1	286,4	1776	1958	

Исполнитель: Медсестра В.Тимофеева (Тимоновская В.Д.)