

Меню на 07.11.2024

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Каша манная молочная жидкая	150	200	4,44	5,92	5,76	7,68	22,26	29,68	158,94	211,92	84
Булка с маслом	30	40	0,79	1,05	0,23	0,31	5,03	6,71	25,2	33,6	89
Кофейный напиток с молоком	150	200	3,6	4,8	3,6	4,8	16,47	21,96	110,88	147,84	127
Яблоко	100	110	0,41	0,45	0,41	0,45	10,09	11,1	45,32	49,85	138
<b>Итого за завтрак 1</b>	<b>430</b>	<b>550</b>	<b>9,24</b>	<b>12,22</b>	<b>10</b>	<b>13,24</b>	<b>53,85</b>	<b>69,45</b>	<b>340,34</b>	<b>443,21</b>	
Завтрак 2											
Сок	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10	10	45,54	45,54	114
<b>Итого за завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>45,54</b>	<b>45,54</b>	
Обед											
Суп с клецками на к/б	150	200	3,72	4,96	114	152	12,54	16,72	85,2	113,6	13
Пюре гороховое	0	130	0	13	0	2,6	0	39	0	163,8	11
котлета куриная (паровая)	70	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Пюре гороховое	100	0	10	0	2	0	30	0	126	0	11
котлета куриная (паровая)	0	80	0	0	0	0	0	0	0	0	1
помидор соленый кусочком/тертый для ясельных групп	50	70	0,25	0,35	0	0	0,54	0,75	3	4,2	60
Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,73	22,17	75,6	94,5	92
Компот из сухофруктов	150	200	0,78	1,04	0	0	20,22	26,96	80,58	107,44	115
<b>Итого за обед</b>	<b>560</b>	<b>730</b>	<b>17,15</b>	<b>22,35</b>	<b>116,4</b>	<b>155,1</b>	<b>81,03</b>	<b>105,59</b>	<b>370,38</b>	<b>483,54</b>	
Полдник											
Кефир	100	150	2,88	4,32	3,17	4,76	3,97	5,96	55,55	83,32	111
Булка	20	30	1,42	2,14	0,22	0,34	9,28	13,92	54,9	82,35	88
<b>Итого за полдник</b>	<b>120</b>	<b>180</b>	<b>4,3</b>	<b>6,46</b>	<b>3,39</b>	<b>5,09</b>	<b>13,25</b>	<b>19,88</b>	<b>110,45</b>	<b>165,67</b>	
Ужин 1											
Рыба, тушеная в томате с овощами	0	120	0	11,24	0	5,9	0	5,23	0	118,85	31
тефтеля рыбная (паровая)	100	0	16,03	0	13,04	0	6,56	0	208,04	0	29
Икра кабачковая с растительным маслом	60	80	1,09	1,46	7,24	9,65	4,45	5,93	87,56	116,75	50
Булка	20	30	1,42	2,14	0,22	0,34	9,28	13,92	54,9	82,35	88
Чай	150	200	9	12	2,29	3,06	9,75	13	36,96	49,28	123
<b>Итого за ужин 1</b>	<b>330</b>	<b>430</b>	<b>27,55</b>	<b>26,84</b>	<b>22,8</b>	<b>18,95</b>	<b>30,04</b>	<b>38,08</b>	<b>387,46</b>	<b>367,23</b>	
Рекомендованный ужин 2											
<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>1540</b>	<b>1990</b>	<b>58,74</b>	<b>68,37</b>	<b>152,69</b>	<b>192,48</b>	<b>188,17</b>	<b>243</b>	<b>1254,2</b>	<b>1505,2</b>	

Исполнитель: Ст. медицинская сестра \_\_\_\_\_ (Мачанян Н.Г.)