

Меню на 10.12.2024

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энд. ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Каша геркулесовая молочная	150	200	5,07	6,76	7,8	10,4	19,4	25,86	168,9	224	83
Булка с маслом с сыром	0	45	0	5,23	0	11,13	0	12,04	0	171,53	90
Бутерброд с маслом и сыром	35	0	3,68	0	5,35	0	11,33	6,05	108,11	0	99
Кофейный напиток	150	200	3,6	4,8	3,6	4,8	16,47	21,96	110,88	147,84	124
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>435</b>	<b>555</b>	<b>12,76</b>	<b>17,24</b>	<b>17,16</b>	<b>26,78</b>	<b>57,28</b>	<b>70,96</b>	<b>432,31</b>	<b>593,22</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											
Щи на м/б со сметаной	150	200	1,46	1,94	5,18	6,9	9,67	12,9	81,27	108,36	141
Плов с мясом	130	150	6,81	7,86	9,13	10,53	17,29	19,95	210,37	242,73	34
помидор соленый кусочком/тертый для ясельных групп	50	60	0,25	0,3	0	0	0,54	0,64	3	3,6	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>520</b>	<b>660</b>	<b>11,7</b>	<b>14,14</b>	<b>14,7</b>	<b>17,93</b>	<b>65,45</b>	<b>82,62</b>	<b>450,82</b>	<b>556,63</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											
Суфле из рыбы отварной с сыром	100	100	21,27	21,27	14,14	14,14	3,9	3,9	228,27	228,27	1
Салат из свеклы	60	60	1,02	1,02	4,07	4,07	5,33	5,33	62,25	62,25	58
Булка	20	0	1,42	0	0,22	0	9,28	0	54,9	0	88
Чай	0	200	0	12	0	3,06	0	13	0	49,28	123
Булка	0	30	0	2,14	0	0,34	0	13,92	0	82,35	88
Чай	150	0	9	0	2,29	0	9,75	0	36,96	0	123
<b>Итого за ужин 1</b>	<b>330</b>	<b>390</b>	<b>32,71</b>	<b>36,43</b>	<b>20,73</b>	<b>21,6</b>	<b>28,26</b>	<b>36,15</b>	<b>382,38</b>	<b>422,15</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>1505</b>	<b>1885</b>	<b>61,97</b>	<b>74,76</b>	<b>56,08</b>	<b>71,5</b>	<b>174,24</b>	<b>219,6</b>	<b>1421,5</b>	<b>1783,2</b>	

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