

Меню на 20.03.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал	
	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли
Завтрак 1										
каша молочная геркулесовая	180	120	2,14	1,43	3,35	2,23	14,45	9,64	96,5	64,33
Какао с молоком	190	150	5,13	4,05	4,52	3,57	25,99	20,52	141,15	111,44
Бутерброд с маслом	40	40	2,59	2,59	6,48	6,48	16,55	16,55	136,41	136,41
каша геркулесовая (диета)	160		1,9		2,98		12,85		85,78	
Чай с сахаром (диета)	190		0		0		14,21		56,77	
Итого за завтрак 1	760	310	11,77	8,07	17,33	12,29	84,05	46,7	516,61	312,18
Завтрак 2										
Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47
Итого за завтрак 2	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47
Обед										
Закуска из репчатого лука	20	20	0,76	0,76	0,89	0,89	2,64	2,64	16,43	16,43
Суп с макаронными изделиями	200	150	1,62	1,22	1,9	1,42	12,7	9,52	74,68	56,01
Каша гречневая вязкая	150	150	6,09	6,09	6,21	6,21	29,85	29,85	212,34	212,34
Курица в соусе с томатом	50	50	8,7	8,7	4,57	4,57	2,85	2,85	26,24	26,24
Хлеб ржаной	40	40	2,64	2,64	0,48	0,48	13,68	13,68	72,4	72,4
Кисель	190	150	0	0	0	0	18,62	14,7	76	60
Суп картофельный (диета)	200		1,24		1,52		7,32		48,4	
Итого за обед	850	560	21,05	19,41	15,57	13,57	87,66	73,25	526,5	443,43
Полдник										
Чай с сахаром	150	150	0	0	0	0	11,22	11,22	44,82	44,82
Зефир	30	30	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за полдник	180	180					11,22	11,22	44,82	44,82
Ужин 1										
Картофельное пюре	100	100	1,48	1,48	2,18	2,18	12,01	12,01	73,82	73,82
сельдь с луком репчатым	50	50	2,64	2,64	3,26	3,26	0,46	0,46	58	58
Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,84	6,84	36,2	36,2
Чай с сахаром	190	150	0	0	0	0	14,21	11,22	56,77	44,82
Батон	20	20	1,54	1,54	0,6	0,6	10,66	10,66	47	47
Итого за ужин 1	380	340	6,98	6,98	6,28	6,28	44,18	41,18	271,8	259,84
Итого день	2270	1490	40,2	34,85	39,58	32,54	236,91	182,15	1406,7	1107,3

Исполнитель: старшая медсестра  (Антонюк Л.Н.)