

Меню на 21.02.2025

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 манная молочная	180	120	1,48	0,98	2,47	1,64	14,2	9,47	85,05	56,7
Кофейный напиток с молоком	190	150	0	0	0	0	11,85	9,35	47,27	37,32
Бутерброд с маслом	40	40	2,59	2,59	6,48	6,48	16,55	16,55	136,41	136,41
каша пшенная (диета)	160		1,34		2,24		17,86		96,86	
Чай с сахаром (диета)	190		0		0		14,21		56,77	
Итого за завтрак 1	760	310	5,41	3,57	11,19	8,13	74,66	35,37	422,37	230,43
Завтрак 2										
Напиток витам "Витошка"	100		0		0		48		188	
Сок фруктовый до 3-х лет		100		0,5		0,1		10,1		46
Сок фруктовый (диета)	100		0,5		0,1		10,1		46	
Итого за завтрак 2	200	100	0,5	0,5	0,1	0,1	58,1	10,1	234	46
Обед										
Закуска из репчатого лука	20	20	0,76	0,76	0,89	0,89	2,64	2,64	16,43	16,43
щи из квашеной капусты	200	150	2,64	1,98	4,16	3,12	15,2	11,4	105,57	79,18
Тефтели мясные в том соусе	100	100	3,23	3,23	0,69	0,69	19,54	19,54	100,3	100,3
Соленый помидор	50	50	0,43	0,43	2,53	2,53	1,29	1,29	30,5	30,5
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
Батон	20	20	1,54	1,54	0,6	0,6	10,66	10,66	47	47
Итого за обед	620	530	11,24	10,58	9,35	8,31	81,63	73,91	448,2	405,81
Полдник										
Молоко кипяченое	150	150	4,2	4,2	3,75	3,75	7,05	7,05	78	78
Пряник	50	50	3,13	3,13	3,62	3,62	35,13	35,13	186	186
Сок фруктовый (диета)	100		0,5		0,1		10,1		46	
Итого за полдник	300	200	7,82	7,32	7,48	7,38	52,28	42,17	310	264
Ужин 1										
Пудинг творожный	100	100	14,09	14,09	9,01	9,01	14,57	14,57	196,14	196,14
Соус сметанный сладкий	50	50	2,26	2,26	3,21	3,21	4,27	4,27	75,45	75,45
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
каша гречневая (диета)	160		1,34		2,24		17,86		96,86	
Итого за ужин 1	520	320	19,23	17,89	15,06	12,82	61,57	40,72	472,23	363,41
Итого день	2400	1460	44,21	39,87	43,17	36,73	328,24	202,27	1886,8	1309,7

Исполнитель: старшая медсестра  (Антонюк Л.Н.)