

Меню на 29.04.2025

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
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 геркулесовая (диета)	160		1,9		2,98		12,85		85,78	
Кофейный напиток (диета)	190		0		0		17,14		68,51	
Итого за завтрак 1	760	310	6,64	4,02	12,81	8,72	72,83	35,54	434,47	238,06
Завтрак 2										
Напиток витаминный "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										
Рассольник ленинградский	200	150	6,1	4,57	4,05	3,04	8,74	6,56	83,2	62,4
Капуста, тушеная с мясом	150	150	2,6	2,6	3,99	3,99	11,07	11,07	92,33	92,33
Хлеб ржаной	40	40	2,64	2,64	0,48	0,48	13,68	13,68	72,4	72,4
Компот из свежих яблок	190	190	0,15	0,15	0,15	0,15	30,93	30,93	131,86	131,86
Итого за обед	580	530	11,49	9,96	8,67	7,66	64,43	62,24	379,79	358,99
Полдник										
Кефир 2.5%	150	150	4,5	4,5	3,75	3,75	6	6	76,5	76,5
Батон	30	30	2,31	2,31	0,9	0,9	15,99	15,99	70,5	70,5
Сок фруктовый (диета)	100		0,5		0,1		10,1		46	
Итого за полдник	280	180	7,31	6,81	4,75	4,65	32,09	21,99	193	147
Ужин 1										
Рыбные биточки	80	80	8,97	8,97	3,97	3,97	4,55	4,55	89,47	89,47
Салат из отварной свеклы	50	50	0,71	0,71	3,02	3,02	4,14	4,14	46,45	46,45
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	360	320	12,54	12,54	7,83	7,83	40,4	37,41	275,89	263,94
Итого день	2180	1440	38,47	33,83	34,16	28,95	267,85	167,28	1517,2	1054

Исполнитель: старшая медсестра Антонюк Л.Н. (Антонюк Л.Н.)