

Меню на 18.04.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. ц. ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Шарлотка с яблоком	120	140	0,93	1,09	3,09	3,61	13,12	15,31	83,98	97,98	1
Булка	30	35	2,85	3,32	1,8	2,1	18,44	21,52	87,89	102,54	496
Кофе с молоком	160	180	5,1	5,74	5,52	6,21	19,3	21,71	150,43	169,25	578
Чай диета	160	180	9,5	10,69	2,42	2,72	10,28	11,57	39,01	43,89	63
Итого за завтрак 1	470	535	18,38	20,84	12,83	14,64	61,14	70,11	361,31	413,66	
Завтрак 2											
Яблоко	90	100	0,37	0,41	0,37	0,41	9,08	10,09	40,79	45,32	256
Итого за завтрак 2	90	100	0,37	0,41	0,37	0,41	9,08	10,09	40,79	45,32	
Обед											
Свекольник на м/бульоне	160	180	0	0	1,28	1,44	0	0	11,96	13,46	4
Мясные биточки	87	87	16,29	16,29	19,93	19,93	2,6	2,6	249,48	249,48	
Вермишель отварная с маслом	115	125	4,46	4,85	6,15	6,69	23,75	25,82	174,24	189,39	
Салат свекольный	60	80	0,79	1,06	2,7	3,6	4,61	6,14	45,7	60,93	5413
Хлеб ржаной	40	45	2,38	2,68	0,4	0,45	17,62	19,82	75,13	84,53	562
Компот из яблок	160	180	6,2	6,98	6,2	6,98	14,28	16,07	55,5	62,44	124
Итого за обед	622	697	30,12	31,86	36,66	39,09	62,86	70,45	612,01	660,23	
Полдник											
Кефир	126	133	3,62	3,82	4	4,22	4,99	5,27	69,81	73,69	126
Печенье	30	35	3,99	4,65	2	2,33	27,56	32,15	157,79	184,1	
Итого за полдник	156	168	7,61	8,47	6	6,55	32,55	37,42	227,6	257,79	
Ужин 1											
Суфле из рыбы	150	150	20,55	20,55	10,5	10,5	5,55	5,55	198	198	
Гороховое пюре	0	135	0	2,94	0	4,22	0	7,24	0	111,49	
Рыба запеченная диета	100	0	19,85	0	9,85	0	4,89	0	183	0	
Булка	0	35	0	3,32	0	2,1	0	21,51	0	102,52	496
Гороховое пюре	120	0	2,61	0	3,75	0	6,43	0	99,09	0	
Булка	30	0	2,85	0	1,8	0	18,44	0	87,87	0	496
Кисель из сока	0	180	0	0,26	0	0	0	22,22	0	91,71	
Кисель из сока	160	0	0,23	0	0	0	19,75	0	81,51	0	
Итого за ужин 1	560	500	46,09	27,07	25,9	16,82	55,06	56,52	649,47	503,72	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1898	2000	102,56	88,65	81,76	77,51	220,68	244,59	1891,2	1880,72	

Исполнитель: медсестра
 (Самойлова Т.Т.)