

Меню на 07.03.2024

| Наименование блюда | Выход | | Белки, г | | Жиры, г | | Углеводы, г | | Эн/ц, ккал | |
|--|-------|------|----------|-------|---------|-------|-------------|-------|------------|--------|
| | Сад | Ясли | Сад | Ясли | Сад | Ясли | Сад | Ясли | Сад | Ясли |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | |
| Омлет натуральный . | 54 | 54 | 4,3 | 4,3 | 8,28 | 8,28 | 0,83 | 0,83 | 95,25 | 95,25 |
| Салат из горошка зеленого консервированного. | | 50 | | 1,76 | | 2,2 | | 6,9 | | 54,7 |
| Яйцо вареное (диета). | 40 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | |
| Бутерброд с маслом | | 35 | | 2,76 | | 8,49 | | 16,45 | | 153 |
| Салат из горошка зеленого консервированного. | 50 | | 1,76 | | 2,2 | | 6,9 | | 54,7 | |
| Бутерброд с маслом | 51 | | 2,76 | | 8,49 | | 16,45 | | 153 | |
| Напиток кофейный с молоком. | | 150 | | 2,14 | | 1,81 | | 10,77 | | 68,25 |
| Напиток кофейный с молоком. | 200 | | 2,85 | | 2,41 | | 14,36 | | 91 | |
| Чай с сахаром (диета). | 200 | | 0,06 | | 0,02 | | 9,99 | | 40 | |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | |
| Сок | 100 | 100 | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 10,1 | 10,1 | 42,67 | 42,67 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| Помидор соленный. | 37 | 37 | 1,1 | 1,1 | 0,2 | 0,2 | 3,8 | 3,8 | 22 | 22 |
| Суп лапша на курином бульоне | 200 | 150 | 3,48 | 2,61 | 0,54 | 0,41 | 14,52 | 10,89 | 85,64 | 64,23 |
| Плов из птицы. | 160 | 150 | 21,47 | 20,13 | 19,69 | 18,46 | 35,69 | 33,46 | 406 | 380,63 |
| Хлеб | 50 | 30 | 3,5 | 2,1 | 0,5 | 0,3 | 22,6 | 13,56 | 111,25 | 66,75 |
| Компот из сушеных фруктов. | 200 | 150 | 0,22 | 0,16 | 0,01 | 0,01 | 13,8 | 10,35 | 56,5 | 42,37 |
| Соль | 4 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| Кефир | 170 | 150 | 4,93 | 4,35 | 4,25 | 3,75 | 6,8 | 6 | 85 | 75 |
| Хлеб пшеничный. | 47 | 30 | 3,1 | 1,98 | 0,56 | 0,36 | 15,7 | 10,02 | 110,92 | 70 |
| Чай с сахаром (диета). | 200 | | 0,06 | | 0,02 | | 9,99 | | 40 | |
| Рекомендованный ужин | | | | | | | | | | |
| Суп молочный с гречневой крупой. | 200 | 150 | 2,98 | 2,24 | 2,73 | 2,05 | 8,54 | 6,4 | 71,1 | 53,32 |
| Каша гречневая рассыпчатая с сахаром (диета). | 155 | | 8,86 | | 5,98 | | 39,81 | | 248 | |
| Чай с молоком. | | 150 | | 2 | | 1,75 | | 10,73 | | 66,75 |
| Чай с молоком. | 200 | | 2,67 | | 2,34 | | 14,31 | | 89 | |
| Чай с сахаром (диета). | 200 | | 0,06 | | 0,02 | | 9,99 | | 40 | |

Исполнитель: Мед.сестра Куз)