

Меню на 01.03.2024

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энц, ккал	
	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли
Завтрак 1										
Каша пшенная жидкая с сахаром и маслом.	200	150	4,59	3,44	4,9	3,68	31,26	23,45	187	140,25
Бутерброд с маслом		35		2,76		8,49		16,45		153
Каша пшенная вязкая с сахаром.(диета)	155		4,14		4,71		23,67		154,02	
Бутерброд с маслом	46		2,76		8,49		16,45		153	
Какао с молоком.		150		2,75		2,39		11,86		80,25
Какао с молоком.	200		3,67		3,19		15,82		107	
Чай с сахаром (диета).	200		0,06		0,02		9,99		40	
Завтрак 2										
Напиток витаминный	200		0		0		7		4	
Сок		100		0,5		0		10,1		42,67
Обед										
Помидор соленый.	33	33	1,1	1,1	0,2	0,2	3,8	3,8	22	22
Борщ с картофелем на мясном бульоне.	200	150	0,81	0,61	2	1,5	5,64	4,23	43,9	32,93
Гуляш из отварного мяса.	85	85	15,42	15,42	12,41	12,41	12,41	12,41	189	189
Каша гречневая рассыпчатая с маслом.	89	89	8,86	8,86	5,98	5,98	39,81	39,81	248	248
Хлеб	45	30	3,15	2,1	0,45	0,3	20,34	13,56	100,13	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										
Кисель из сока натурального.	200	150	0,28	0,21	0,03	0,02	15,1	11,33	58,1	43,57
Хлеб пшеничный.	42	30	2,77	1,98	0,5	0,36	14,03	10,02	99,12	70,8
Яблоко	103	103	0,41	0,41	0,41	0,41	10,09	10,09	45,32	45,32
Рекомендованный ужин										
Сырники из творога.	90	90	18,69	18,69	12,67	12,67	11,4	11,4	234	234
Соус сметанный сладкий.	48	48	2,26	2,26	3,21	3,21	4,27	4,27	75,45	75,45
Каша рисовая вязкая с сахаром (диета).	155		2,28		0,33		28,91		128	
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 Куря)