

Меню на 04.03.2024

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал	
	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли
Завтрак 1										
Яйцо вареное	40	40	0	0	0	0	0	0	0	0
Икра кабачковая	50	50	0,48	0,48	1,89	1,89	3,08	3,08	31	31
Печенье	40	40	2,92	2,92	6,12	6,12	27,24	27,24	173,84	173,84
Чай с сахаром	200	150	0,06	0,04	0,02	0,01	9,99	7,49	40	30
Завтрак 2										
Сок	100	100	0,5	0,5	0	0	10,1	10,1	42,67	42,67
Обед										
Огурец соленый.	32	32	1,1	1,1	0,2	0,2	3,8	3,8	22	22
Суп картофельный с горохом лущеным.	200	150	2,19	1,64	2,1	1,57	6,52	4,89	53,9	40,43
Оладьи из говяжьей печени.	105	105	6,32	6,32	3,84	3,84	31,76	31,76	187,2	187,2
Макаронные изделия отварные с маслом	110	110	5,68	5,68	4,36	4,36	27,25	27,25	171	171
Хлеб	40	30	2,8	2,1	0,4	0,3	18,08	13,56	89	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	130	130	3,77	3,77	3,25	3,25	5,2	5,2	65	65
Ватрушка из дрожжевого теста с повидлом	100	100	4,46	4,46	2,98	2,98	44,12	44,12	222	222
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	
Хлеб пшеничный.		30		1,98		0,36		10,02		70,8
Напиток кофейный с молоком.		150		2,14		1,81		10,77		68,25
Хлеб пшеничный.	42		2,77		0,5		14,03		99,12	
Напиток кофейный с молоком.	200		2,85		2,41		14,36		91	
Чай с сахаром (диета).	200		0,06		0,02		9,99		40	

Исполнитель: Мед.сестра Кургу ()