

Меню на 05.03.2024

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/Ц, ккал	
	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли
Завтрак 1										
Каша манная жидкая с сахаром и маслом .	200	150	1,59	1,19	2	1,5	13,19	9,89	76,5	57,38
Бутерброд с сыром.		53		6,68		8,45		19,39		180
Каша манная вязкая с сахаром (диета).	155		1,59		2		13,19		76,5	
Бутерброд с сыром.	61		6,68		8,45		19,39		180	
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										
Яблоко	138	138	0,55	0,55	0,55	0,55	13,52	13,52	60,72	60,72
Обед										
Помидор соленый.	31	31	1,1	1,1	0,2	0,2	3,8	3,8	22	22
Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне.	200	150	7,27	5,45	1,96	1,47	5,09	3,82	41	30,75
Биточки рубленные из говядины.	68	68	6,26	6,26	19,3	19,3	8,97	8,97	132	132
Пюре картофельное .	120	120	2,04	2,04	0,33	0,33	13,62	13,62	140,01	140,01
Картофель отварной (диета).	100		2,05		3,96		16,12		108	
Хлеб		30		2,1		0,3		13,56		66,75
Компот из сушеных фруктов.		150		0,16		0,01		10,35		42,37
Хлеб	42		2,94		0,42		18,98		93,45	
Компот из сушеных фруктов.	200		0,22		0,01		13,8		56,5	
Соль		4		0		0		0		0
Соль	4		0		0		0		0	
Полдник										
Кефир	140	140	4,06	4,06	3,5	3,5	5,6	5,6	70	70
Хлеб пшеничный.	40	30	2,64	1,98	0,48	0,36	13,36	10,02	94,4	70,8
Чай с сахаром (диета).	200		0,06		0,02		9,99		40	
Рекомендованный ужин										
Икра свекольная.	90	90	2,34	2,34	4,59	4,59	12,33	12,33	100	100
Котлета рыбная запеченая.	70	70	7,61	7,61	2,45	2,45	5,33	5,33	74	74
Рис отварной.	89	89	2,43	2,43	3,58	3,58	24,45	24,45	139,8	139,8
Хлеб	20	20	1,4	1,4	0,2	0,2	9,04	9,04	44,5	44,5
Чай с сахаром .	200	150	0,06	0,04	0,02	0,01	9,99	7,49	40	30

Исполнитель: Мед.сестра Кудря ()