

заведующий

(Люлина Ю. Ф.)

Меню на 04.12.2024



Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак 1										
Пудинг творожный	100	123	5,63	6,92	10,57	13	14,2	17,4	102,05	126
Соус сметанный	20	30	0,52	0,78	3	4,5	0,72	1,08	32,4	48,6
Каша пшенная с сахаром (диета)	140	0	3,75	0	1,92	0	16,1	0	96,46	0
Какао на молоке	150	200	3,82	5,1	4,8	6,4	10,1	13,4	68,25	91
Бутерброд с маслом, сыром	0	48	0	6,18	0	7,81	0	17,9	0	166
Чай (диета)	150	0	0,09	0	0	0	1,35	0	1,9	0
Итого за завтрак 1	600	401	19	19	26,79	31,7	57,2	49,8	439,49	431
Завтрак 2										
Сок	100	100	0,68	0,68	0	0	9,09	9,09	38	38
Яблоко	100	100	0,2	0,2	0,3	0,3	8	8	37	37
Итого за завтрак 2	200	200	0,88	0,88	0,3	0,3	17,1	17,1	75	75
Обед										
Лук репчатый	0	10	0	0,07	0	0,5	0	0,17	0	5,49
Свекольник со сметаной на м/б	150	200	1,39	1,86	3,6	4,8	9,26	12,3	77,26	103
Свекольник на м/б (диета)	150	0	1,4	0	3,6	0	9,26	0	77,26	0
Биточки мясные	60	0	11,6	0	7,97	0	3,53	0	149	0
Картофельное пюре	0	164	0	3	0	7,33	0	20,5	0	153
Салат из квашеной капусты и лука	50	0	0,32	0	2,02	0	2,12	0	26,65	0
Компот из сухофруктов	150	200	0,41	0,54	0	0	20,9	27,9	80,77	108
Хлеб	40	50	2,8	3,5	0,4	0,5	18,1	22,6	89	111
Итого за обед	750	749	20,7	21	24,3	23,5	81,9	89,6	639,41	661
Полдник										
Кефир	140	160	4,06	4,64	3,5	4	5,6	6,4	74,19	84,8
Чай (диета)	150	0	0,09	0	0	0	1,35	0	1,9	0
Плюшка	60	69	4,23	4,86	1,57	1,81	25	28,7	130,71	150
Итого за полдник	350	229	8,38	9,5	5,07	5,81	31,9	35,1	206,81	235
Ужин 1										
Каша рисовая молочная	150	200	11,3	15	12	16	53,3	71	366	488
Чай	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	45,12	60,2
Булка	25	30	2	2,4	0,7	0,84	13,9	16,6	70,98	85,2
Итого за ужин 1	325	430	13,3	17,5	12,7	16,8	68,5	89,4	482,1	633
Рекомендованный ужин 2										
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого день	2225	2009	62,2	67,8	69,17	78,2	257	281	1842,8	2036

Исполнитель: И. Б. Городова (Городова И. Б.)