

Меню на 19.11.2024

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Каша гречневая (диета)	0	150	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Каша гречневая молочная	150	200	21,59	28,78	24,68	32,9	40,51	54,01	464,3	619	1
Яйцо вареное	60	60	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Бутерброд с маслом и сыром	40	52	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Кофейный напиток (диета)	0	200	0	0	0	0	0	164	0	656,1	1
Кофейный напиток на молоке	150	200	23,87	31,83	27,29	36,39	46,37	61,83	519,7	692,9	1
Итого за завтрак 1	400	862	45,46	60,61	51,97	69,29	86,88	279,9	984	1968	
Завтрак 2											
Яблоко	130	150	0,52	0,6	0,52	0,6	12,74	14,7	61,09	70,5	1
Напиток витаминный "Витошка"	0	110	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Итого за завтрак 2	130	260	0,52	0,6	0,52	0,6	12,74	14,7	61,09	70,5	
Обед											
Щи "Московские" на м/б	150	200	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Щи из свежей капусты на м/б (диета)	0	200	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Плов с мясом	150	210	0	5,39	0	5,52	0	51,99	0	280,2	1
Плов с мясом(диета)	0	210	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Салат из свежих овощей	60	80	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Компот из сухофруктов	150	200	1,65	2,2	0	0	109,4	145,8	442,8	590,4	1
Хлеб	40	50	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Итого за обед	550	1150	1,65	7,59	0	5,52	109,4	197,8	442,8	870,5	
Полдник											
Кефир	130	150	3,64	4,2	4,16	4,8	6,11	7,05	72,79	83,99	1
Булка	40	45	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Итого за полдник	170	195	3,64	4,2	4,16	4,8	6,11	7,05	72,79	83,99	
Ужин 1											
Рыба отварная (диета)	0	50	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Тефтели рыбные в томатном соусе	60	80	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Салат из свеклы	70	80	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Чай	150	200	0	0	0	0	134,8	179,7	538,5	718	1
Булка	40	45	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Итого за ужин 1	320	455	0	0	0	0	134,8	179,7	538,5	718	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1570	2922	51,26	73	56,64	80,21	349,9	679,1	2099	3711	

Исполнитель: Диетсестра _____ (Гасий М.А.)