

Заведующий (ПТВЕРЖДАЮ) (Черныш Н.А.)
21.01.2025

Меню на 21.01.2025

Наименование блюда	Выход			Белки, г			Жиры, г			Углеводы, г			Эн/д, ккал		
	Сад	Ясли	Диета	Сад	Ясли	Диета	Сад	Ясли	Диета	Сад	Ясли	Диета	Сад	Ясли	Диета
Завтрак 1															
Каша вязкая из овсяных хлопьев молочная	178	149		6	5,02		7,83	6,56		21,2	17,75		180,03	150,7	
Каша из овсяных хлопьев (диета)			122			11,86			19,74			68,82			500,25
Кофейный напиток	180	150	180	3,6	3	3,6	0	0	0	167,04	139,2	167,04	711,36	592,8	711,36
Булка		29			2,15			0,84			14,91			72,5	
Вафли	47		47	1,32		1,32	1,55		1,55	36,33		36,33	166,38		166,38
Завтрак 2															
Сок	178			0			0			20,24			80,96		
Сок для детей до 3 лет		146			0			0			16,79			67,16	
На весь день															
Соль	5	3		0	0		0	0		0	0		0	0	
Обед															
Суп рисовый на м/б (говядина)	196	176		8,35	7,5		7,29	6,55		31,78	28,54		226,63	203,5	
Суп рисовый на м/б-говядина (диета)			196			8,34			7,86			31,76			231,56
Кавуста тушеная с мясом-говядина	261	261		17,74	17,74		22,01	22,01		10,07	10,07		311,45	311,45	
Кавуста тушеная с мясом-говядина (диета)			257			17,85			18,92			9,98			283,73
Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	55	55	55	7,15	7,15	7,15	6,6	6,6	6,6	0,55	0,55	0,55	86,35	86,35	86,35
Компот из яблок	180	150	180	0,51	0,51	0,61	0,61	0,51	0,61	47,67	39,72	47,67	201,94	168,28	201,94
Хлеб ржаной	32	32	32	1,79	1,79	1,79	0,35	0,35	0,35	15,81	15,81	15,81	74,24	74,24	74,24
Полдник															
Суфле рыбное	108	108		13,92	14,05		7,85	7,92		5,65	5,7		148,16	149,53	
Суфле рыбное (диета)			108			13,92			7,85			5,65			148,16
Картофель отварной (диета)			130			2,51			4,6			20,52			133,77
Пюре картофельное	150	130		3,15	2,73		5,02	4,35		20,48	17,75		140,1	121,42	
Свекла отварная порционно	69	60	69	1,04	0,9	1,04	0,06	0,06	0,06	6,07	5,28	6,07	28,97	25,19	28,97
Чай с сахаром	180	150	180	0	0	0	0	0	0	147,7	123,08	147,7	590,3	491,92	590,3
Хлеб ржаной	21	21	21	1,18	1,18	1,18	0,23	0,23	0,23	10,37	10,37	10,37	48,72	48,72	48,72
Булка	29	29	29	2,15	2,15	2,15	0,84	0,84	0,84	14,91	14,91	14,91	72,5	72,5	72,5
Ужин 1															
Кефир	135	113		3,78	3,16		3,38	2,83		5,54	4,63		71,55	59,89	
Булка	29	29		2,15	2,15		0,84	0,84		14,91	14,91		72,5	72,5	

Исполнитель: старшая медсестра (Тетерук Ю.В.)