

Меню на 18.06.2025

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											
Запеканка творожная со сметаной	110	110	14,8	14,8	9,81	9,81	10,75	10,75	196,63	196,63	155
Какао с молоком	180	200	5,87	6,52	5,81	6,46	22,52	25,02	167,4	186	90
Каша рисовая диетическая	0	115	0	1,81	0	0,41	0	20,45	0	95,28	171
Итого за завтрак 1	290	425	20,67	23,13	15,62	16,68	33,27	56,22	364,03	477,91	
Завтрак 2											
Яблоко свежее	105	120	0,46	0,52	0,46	0,52	10,58	12,09	47,44	54,22	79
Итого за завтрак 2	105	120	0,46	0,52	0,46	0,52	10,58	12,09	47,44	54,22	
Обед											
Суп гречневый на м/б с мясом	200	250	14,24	17,8	16,1	20,13	46,64	58,3	252,98	316,23	21
Макароны отварные со сливочным маслом	125	125	4,84	4,84	6,68	6,68	25,81	25,81	189,31	189,31	189
Котлета мясная	65	65	4,87	4,87	0,82	0,82	2,97	2,97	164,27	164,27	46
Салат из свежих огурцов и помидор	60	70	0,63	0,74	2,38	2,78	2,41	2,81	47,86	55,84	109
Компот из сухофруктов	180	200	0,54	0,6	0,09	0,1	22,95	25,5	89,1	99	137
Хлеб ржаной	35	42	4,2	5,04	0,7	0,84	30,97	37,17	131,84	158,22	76
Итого за обед	665	752	29,32	33,89	26,77	31,35	131,75	152,56	875,36	982,87	
Полдник											
Ватрушка с повидлом	80	80	3,44	3,44	4,89	4,89	11,27	11,27	176,23	176,23	67
Кефир	130	150	3,76	4,34	4,19	4,83	5,2	6	72,49	83,65	144
Итого за полдник	210	230	7,2	7,78	9,08	9,72	16,47	17,27	248,72	259,88	
Ужин 1											
Каша пшенная молочная жидкая	180	200	0	6,76	0	10,44	0	25,86	0	224,94	187
Напиток кофейный	180	200	4,11	4,57	3,98	4,42	4,23	4,7	234	260	92
Каша пшенная диетическая	0	120	0	4,06	0	6,26	0	15,52	0	134,96	186
Итого за ужин 1	360	520	4,11	15,39	3,98	21,12	4,23	46,08	234	619,9	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1630	2047	61,76	80,71	55,91	79,39	196,3	284,22	1769,6	2394,8	

Исполнитель: Медсестра  ()