

Меню на 24.06.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/д, ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
	30 апреля 2025 г.										
Завтрак 1											
Омлет натуральный	120	120	9,27	9,27	10,72	10,72	3,77	3,77	147,91	147,91	147
Икра кабачковая для детского питания	55	63	1,04	1,2	4,86	5,57	4,2	4,81	64,85	74,29	118
Чай с сахаром	180	200	10,8	12	2,75	3,06	11,7	13	44,35	49,28	89
Бутерброд с маслом	45	48	0,9	0,96	4,13	4,41	6,23	6,64	66	70,4	159
Каша пшенная диетическая	0	120	0	4,06	0	6,26	0	15,52	0	134,96	186
Итого за завтрак 1	400	551	22,01	27,49	22,46	30,02	25,9	43,74	323,11	476,84	
Завтрак 2											
Сок фруктовый	100	130	0,8	1,04	0	0	3,5	4,55	18	23,4	141
Итого за завтрак 2	100	130	0,8	1,04	0	0	3,5	4,55	18	23,4	
Обед											
Свекольник на мб со сметаной	200	250	13,42	16,77	19,52	24,4	31,66	39,58	423,74	529,67	14
Горошница	150	180	14,75	17,7	10,08	12,1	27,17	32,6	251,99	302,4	162
Котлета мясная	70	80	5,24	5,99	0,88	1,01	3,2	3,66	176,93	202,2	46
Салат из свежих огурцов и помидор	50	70	0,53	0,74	1,99	2,78	2,01	2,81	39,88	55,84	109
Компот из сухофруктов	135	200	0,41	0,6	0,07	0,1	17,21	25,5	66,82	99	137
Хлеб ржаной	40	47	4,8	5,64	0,8	0,94	35,39	41,59	150,68	177,06	76
Итого за обед	645	827	39,15	47,44	33,34	41,33	116,64	145,74	1110	1366,2	
Полдник											
Булка	40	40	7,51	7,51	2,51	2,51	52	52	259,55	259,55	75
Кефир	135	160	3,91	4,63	4,35	5,15	5,4	6,4	75,27	89,22	144
Итого за полдник	175	200	11,42	12,14	6,86	7,66	57,4	58,4	334,82	348,77	
Ужин 1											
Биточки рыбные в томатном соусе	100	100	8,95	8,95	5,48	5,48	9,16	9,16	121,07	121,07	58
Каша перловая на воде	120	120	4,08	4,08	0,6	0,6	28,32	28,32	141,96	141,96	167
Напиток кофейный	180	200	4,11	4,57	3,98	4,42	4,23	4,7	234	260	92
Булка	35	35	6,57	6,57	2,19	2,19	45,5	45,5	227,1	227,1	75
Итого за ужин 1	435	455	23,71	24,17	12,25	12,69	87,21	87,68	724,13	750,13	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1755	2163	97,09	112,28	74,91	91,7	290,65	340,11	2510,1	2965,3	

Исполнитель: Медсестра _____ ()