

Меню на 10.07.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал	
	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли
Завтрак 1										
Омлет натуральный .	74	74	4,3	4,3	8,28	8,28	0,83	0,83	95,25	95,25
Яйцо вареное (диета).	40	40	0	0	0	0	0	0	0	0
Салат из горошка зеленого консервированного.	40	40	1,76	1,76	2,2	2,2	6,9	6,9	54,7	54,7
Бутерброд с маслом	45	35	2,76	2,76	8,49	8,49	16,45	16,45	153	153
Напиток кофейный с молоком.	200	150	2,85	2,14	2,41	1,81	14,36	10,77	91	68,25
Чай с сахаром (диета).	200	150	0,06	0,04	0,02	0,01	9,99	7,49	40	30
Завтрак 2										
Сок	130	130	0,65	0,65	0	0	13,13	13,13	55,47	55,47
Обед										
Салат из свежих помидоров и огурцов	50	50	0,98	0,98	6,15	6,15	3,73	3,73	74,2	74,2
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне.	200	150	0,69	0,52	1,95	1,46	3,39	2,54	33,9	25,43
Биточки рубленные из птицы.	75	75	6,26	6,26	19,3	19,3	8,97	8,97	132	132
Макаронные изделия отварные с маслом .	110	110	5,68	5,68	4,36	4,36	27,25	27,25	171	171
Хлеб	40	30	2,8	2,1	0,4	0,3	18,08	13,56	89	66,75
Компот из сушеных фруктов.	200	150	0,22	0,16	0,01	0,01	13,8	10,35	56,5	42,37
Соль	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0
Полдник										
Кефир	150	150	4,35	4,35	3,75	3,75	6	6	75	75
Хлеб пшеничный.	39	30	2,57	1,98	0,47	0,36	13,03	10,02	92,04	70,8
Рекомендованный ужин										
Каша овсяная жидкая с сахаром и маслом.	200	150	1,89	1,42	2,74	2,06	11,98	8,98	80	60
Каша овсяная вязкая с сахаром(диета).	155	150	1,89	1,83	2,74	2,65	11,98	11,59	80	77,42
Печенье	28	28	2,04	2,04	4,28	4,28	19,07	19,07	121,69	121,69
Чай с сахаром .	200	150	0,06	0,04	0,02	0,01	9,99	7,49	40	30

Исполнитель: Мед.сестра _____()