

Меню на 17.07.2025

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 .	75	75	4,3	4,3	8,28	8,28	0,83	0,83	95,25	95,25
Огурец свежий.	35	35	1,1	1,1	0,2	0,2	3,8	3,8	22	22
Яйцо вареное (диета).		40		0		0		0		0
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										
Яблоко	127	127	0,51	0,51	0,51	0,51	12,45	12,45	55,88	55,88
Обед										
Помидор свежий	30	30	1,1	1,1	0,2	0,2	3,8	3,8	22	22
Суп лапша на курином бульоне	200	150	3,48	2,61	0,54	0,41	14,52	10,89	85,64	64,23
Плов из птицы.	150	150	21,47	21,47	19,69	19,69	35,69	35,69	406	406
Хлеб	40	30	2,8	2,1	0,4	0,3	18,08	13,56	89	66,75
Компот из свежих плодов.	200	150	0,08	0,06	0,08	0,06	11,94	8,95	48,8	36,6
Соль	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0
Полдник										
Кефир	155	150	4,49	4,35	3,88	3,75	6,2	6	77,5	75
Хлеб пшеничный.	40	30	2,64	1,98	0,48	0,36	13,36	10,02	94,4	70,8
Рекомендованный ужин										
Кабачки , тушенные в томате.	90	90	1,35	1,35	5,55	5,55	9	9	91,5	91,5
Котлета рыбная запеченая.	80	80	7,61	7,61	2,45	2,45	5,33	5,33	74	74
Хлеб	16	16	1,12	1,12	0,16	0,16	7,23	7,23	35,6	35,6
Чай с сахаром .	200	150	0,06	0,04	0,02	0,01	9,99	7,49	40	30

Исполнитель: Мед.сестра  ()