

Меню на 19.06.2025

| 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 .                           | 77    | 77   | 4,3      | 4,3   | 8,28    | 8,28  | 0,83        | 0,83  | 95,25      | 95,25 |
| Салат из горошка зеленого консервированного.  | 45    | 45   | 1,76     | 1,76  | 2,2     | 2,2   | 6,9         | 6,9   | 54,7       | 54,7  |
| Яйцо вареное (диета).                         | 40    | 40   | 0        | 0     | 0       | 0     | 0           | 0     | 0          | 0     |
| Бутерброд с маслом                            | 43    | 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                                          |       |      |          |       |         |       |             |       |            |       |
| Помидор свежий                                | 33    | 33   | 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.                                | 145   | 145  | 21,47    | 21,47 | 19,69   | 19,69 | 35,69       | 35,69 | 406        | 406   |
| Хлеб                                          | 43    | 30   | 3,01     | 2,1   | 0,43    | 0,3   | 19,44       | 13,56 | 95,67      | 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                                         | 170   | 150  | 4,93     | 4,35  | 4,25    | 3,75  | 6,8         | 6     | 85         | 75    |
| Хлеб пшеничный.                               | 38    | 30   | 2,51     | 1,98  | 0,46    | 0,36  | 12,69       | 10,02 | 89,68      | 70,8  |
| Рекомендованный ужин                          |       |      |          |       |         |       |             |       |            |       |
| Суп молочный с гречневой крупой.              | 200   | 150  | 2,98     | 2,24  | 2,73    | 2,05  | 8,54        | 6,4   | 71,1       | 53,32 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом (диета) . |       | 150  |          | 8,86  |         | 5,98  |             | 39,81 |            | 248   |
| Чай с сахаром .                               | 200   |      | 0,06     |       | 0,02    |       | 9,99        |       | 40         |       |
| Чай с сахаром .                               |       | 150  |          | 0,04  |         | 0,01  |             | 7,49  |            | 30    |

Исполнитель: Мед.сестра Рид ()