

Меню на 21.04.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал	
	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли
Завтрак 1										
Яйцо вареное	40	40	0	0	0	0	0	0	0	0
Икра кабачковая	50	50	0,48	0,48	1,89	1,89	3,08	3,08	31	31
Печенье	20	20	1,46	1,46	3,06	3,06	13,62	13,62	86,92	86,92
Чай с сахаром	200	150	0,06	0,04	0,02	0,01	9,99	7,49	40	30
Яблоко	143	143	0,57	0,57	0,57	0,57	14,01	14,01	62,92	62,92
Завтрак 2										
Сок	130	130	0,65	0,65	0	0	13,13	13,13	55,47	55,47
Обед										
Огурец соленый.	61	50	1,1	0,9	0,2	0,16	3,8	3,11	22	18,03
Суп картофельный с горохом лущеным.	200	150	2,19	1,64	2,1	1,57	6,52	4,89	53,9	40,43
Оладьи печеночные	105	105	6,32	6,32	3,84	3,84	31,76	31,76	187,2	187,2
Макаронные изделия отварные с маслом	110	110	5,68	5,68	4,36	4,36	27,25	27,25	171	171
Хлеб	45	30	3,15	2,1	0,45	0,3	20,34	13,56	100,13	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	165	150	4,78	4,35	4,13	3,75	6,6	6	82,5	75
Ватрушка из дрожжевого теста с повидлом	95	95	4,46	4,46	2,98	2,98	44,12	44,12	222	222
Рекомендованный ужин										
Каша пшенная жидкая с сахаром и маслом.	200	150	4,59	3,44	4,9	3,68	31,26	23,45	187	140,25
Каша пшенная вязкая с сахаром (диета).		150		4,14		4,71		23,67		154,02
Хлеб пшеничный.	40		2,64		0,48		13,36		94,4	
Напиток кофейный с молоком.	200		2,85		2,41		14,36		91	
Хлеб пшеничный.		30		1,98		0,36		10,02		70,8
Напиток кофейный с молоком.		150		2,14		1,81		10,77		68,25
Чай с сахаром (диета).		150		0,04		0,01		7,49		30

Исполнитель: Мед.сестра _____()