

Меню на 23.04.2024

меню на 23.04.2024											
Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Вермишель молочная	150	190	4,2	5,32	4,05	5,13	11,55	14,63	96,9	122,74	126
Кофейный напиток	150	200	3,43	4,58	3,78	5,04	16,13	21,5	109	145,34	
Масло сливочное	5	6	0,04	0,05	3,6	4,32	0,07	0,08	33,05	39,66	
булка	30	40	0,95	1,26	0,12	0,16	5,77	7,7	28,2	37,6	1
Итого за завтрак 1	335	436	8,62	11,21	11,55	14,65	33,52	43,91	267,15	345,34	
Завтрак 2											
Сок фруктовый	120	200	0,6	1	0,12	0,2	12,12	20,2	55,19	91,98	130
Итого за завтрак 2	120	200	0,6	1	0,12	0,2	12,12	20,2	55,19	91,98	
Обед											
каша рисовая	0	130	0	3,12	0	0,39	0	32,76	0	147,16	1
хлеб ржаной	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,49	47	70,5	
Компот из сухофруктов	10	200	38,55	51,4	0	0	9,18	12,24	40,2	53,6	122
Соль	3	5	0	0	0	0	0	0	0	0	
гуляш из печени	90	100	1,26	1,4	5,2	5,78	3,19	3,55	109,36	121,51	1
каша рисовая	80	0	1,92	0	0,24	0	20,16	0	90,56	0	
салат из соленых огурцов	70	100	0,36	0,51	3,49	4,99	1,39	1,98	38,42	54,89	1
суп пшеничный	180	200	1,8	2	2,02	2,24	12,24	13,6	74,34	82,6	
Итого за обед	593	765	45,47	60,8	11,15	13,7	55,82	78,62	399,88	530,26	1
Полдник											
Кефир	150	200	4,35	5,8	3,75	5	6	8	75	100	439
булка	20	40	0,63	1,26	0,08	0,16	3,85	7,7	18,8	37,6	
Итого за полдник	170	240	4,98	7,06	3,83	5,16	9,85	15,7	93,8	137,6	1
Ужин 1											
Пюре картофельное	0	110	0	2,39	0	3,43	0	5,9	0	90,86	56
тефтели рыбные тушеные в соусе	0	90	0	9,45	0	2,25	0	36,45	0	263,88	
хлеб ржаной	0	20	0	1,58	0	0,2	0	9,66	0	47	1
булка	0	20	0	0,63	0	0,08	0	3,85	0	18,8	
Капуста тушеная	70	100	1,48	2,12	3,14	4,48	3,26	4,65	55,86	79,8	48
Пюре картофельное	100	0	2,17	0	3,12	0	5,36	0	82,6	0	
Чай с сахаром	150	170	9	10,2	2,29	2,6	9,75	11,05	36,96	41,89	132
булка	20	0	0,63	0	0,08	0	3,85	0	18,8	0	
тефтели рыбные тушеные в соусе	80	0	8,4	0	2	0	32,4	0	234,56	0	1
хлеб ржаной	20	0	1,58	0	0,2	0	9,66	0	47	0	
Итого за ужин 1	440	510	23,27	26,37	10,83	13,04	64,27	71,55	475,78	542,23	1
Итого день	1658	2151	82,94	106,45	37,48	46,75	175,58	229,98	1291,8	1647,4	
Исполнитель: ст.м/с Ежеченко О.А.											

Исполнитель: ст.м\с Ежеченко О.А.

цена 131,15