

заведующий ЦС «МЭС» (Королюкова Н.Н.)



Меню на 27.08.2024

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энц, ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
кофейный напиток с молоком	0	150	0	2,34	0	2	0	10,64	0	70	1
Бутерброд с сыром и маслом	40	45	4,65	5,23	9,91	11,15	10,71	12,05	152,46	171,51	1
каша геркулесовая молочная	150	140	15,54	14,5	24,54	22,9	53,85	50,26	493,77	460,85	1
кофейный напиток с молоком	150	0	2,34	0	2	0	10,64	0	70	0	1
Итого за завтрак 1	340	335	22,53	22,08	36,44	36,05	75,19	72,94	716,23	702,37	
Завтрак 2											
кисель из сока	150	200	0	0	0	0	0	0	90,3	120,4	1
Итого за завтрак 2	150	200	0	0	0	0	0	0	90,3	120,4	
Обед											
Каша гречневая рассыпчатая	0	100	0	3,6	0	3,6	0	2,2	0	98,7	65
Котлета мясная	0	95	0	9,6	0	18,24	0	3,13	0	215,65	99
хлеб ржаной	0	30	0	2,37	0	0,3	0	14,49	0	70,5	1
Компот из сухофруктов	0	200	0	51,4	0	0	0	12,24	0	53,6	122
Соль	3	5	0	0	0	0	0	0	0	0	
Каша гречневая рассыпчатая	90	0	3,24	0	3,24	0	1,98	0	88,83	0	65
Компот из сухофруктов	150	0	38,55	0	0	0	9,18	0	40,2	0	122
Котлета мясная	100	0	10,1	0	19,2	0	3,3	0	227	0	99
Салат из капусты и свежих огурцов	90	100	0	0	0	0	0	0	0	0	1
суп пшеничный с хлопьями на м/б	180	200	16,92	18,8	4,5	5	22,32	24,8	197,46	219,4	1
хлеб ржаной	30	0	2,37	0	0,3	0	14,49	0	70,5	0	1
Итого за обед	643	730	71,18	85,77	27,24	27,14	51,27	56,86	623,99	657,85	
Полдник											
Бутерброд с сыром и маслом	35	40	4,07	4,65	8,67	9,91	9,37	10,71	133,4	152,46	1
Кефир	150	160	4,35	4,64	3,75	4	6	6,4	75	80	439
Итого за полдник	185	200	8,42	9,29	12,42	13,91	15,37	17,11	208,4	232,46	
Ужин 1											
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	1
Рыба, тушенная в томате с овощами	80	100	7,58	9,47	3,98	4,97	3,53	4,41	80,03	100,04	88
Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	70	100	1,34	1,92	7,06	10,08	5,52	7,89	91,15	130,22	10
Чай с сахаром	150	150	9	9	2,29	2,29	9,75	9,75	36,96	36,96	132
булка	20	0	0,63	0	0,08	0	3,85	0	18,8	0	1
хлеб ржаной	20	0	1,58	0	0,2	0	9,66	0	47	0	1
Итого за ужин 1	340	390	20,13	22,6	13,61	17,62	32,31	35,56	273,95	333,02	
Итого день	1658	1855	122,26	139,74	89,71	94,72	174,14	182,47	1912,9	2046,1	

Исполнитель: ст.м/с Ежеченко О.А.

цена 126,58