

Меню на 13.11.2024

Наименование блюда	Выход			Белки, г			Жиры, г			Углеводы, г			Эн/ц, ккал		
	Сад	Ясли	диет	Сад	Ясли	диет	Сад	Ясли	диет	Сад	Ясли	диет	Сад	Ясли	диет
Завтрак 1															
Плов фруктовый с яблоком с растительным маслом			200			4.8			6.4			57			306
Пудинг творожный под сметанным соусом	140	130		23	21		14	13		28	26		341	316	
Кофейный напиток	200	200		0.3	0.3		0.3	0		5.3	5.3		24.8	24.8	
Чай с сахаром			200			0.3			0			5.5			23.2
Гренки с сыром	50	40		12	9.6		9.4	8		62	49		384	308	
Хлебцы безглютеновые			0.01			0			0			0			0.04
Итого за завтрак 1	390	370	400	35	31	5.1	24	21	6.4	95	80	62	750	649	329
Завтрак 2															
Сок фруктовый	100	100	100	0.5	0.5	0.5	0.1	0	0.1	10	10	10	46	46	46
Яблоко	100	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	0	0.4	9.8	9.8	9.8	44	44	44
Итого за завтрак 2	200	200	200	0.9	0.9	0.9	0.5	0	0.5	20	20	20	90	90	90
Обед															
Рассольник на м/б (диетический)			200			3.1			1.8			5.4			65
Рассольник на м/б со сметаной	200	150		21	16		19	14		24	18		354	265	
Голубцы ленивые	200	150		12	9.2		11	8		54	41		622	467	
Голубцы ленивые (Диетические)			180			13			13			17			200
Салат из свеклы	70		70	1.2		1.2	4.8		4.8	6.2		6.2	72.6		72.6
Салат из тушеной моркови		50			0.7			2				3.6			31.4
Компот из сухофруктов	200	170	200	0.3	0.2	0.3	0	0	0	12	11	12	50.8	43.2	50.8
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		40			3.4			3				17			110
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50			4.3			4.1			21			138		
Хлебцы безглютеновые			0.01			0			0			0			0.04
Итого за обед	720	560	650	39	29	18	39	28	20	118	90	41	1237	917	388
Полдник															
Кефир	180	150		5	4.2		4.6	4		7.2	6		90	75	
Компот из сухофруктов			0.01			0			0			0			0
Булочка домашняя	80	80		5.1	5.1		6.2	6		36	36		222	222	
Хлебцы безглютеновые			0.01			0			0			0			0.04
Итого за полдник	260	230	0.02	10	9.3	0	11	10		43	42	0	312	297	0.04
Ужин 1															
Овощное рагу с мясом (диетическое)			180			3			5			19			180
Рыба по-польски	100	90		10	9.3		4.3	4		2	1.8		87.8	79.1	
Икра кабачковая	60	50		0.6	0.5		4.2	4		4.2	3.5		58.2	48.5	
Хлебцы безглютеновые			0.01			0			0			0			0.04
Чай с сахаром	200	180	200	0.3	0.2	0.3	0	0	0	5.5	4.9	5.5	23.2	20.9	23.2
Булка	40	30		3.2	2.4		1.1	1		21	16		108	81	
Итого за ужин 1	400	350	380	14	12	3.3	9.6	8	5	33	26	24	277	229	203
Итого день	###	1710	1630	99	83	27	83	67	32	309	258	148	2666	2181	1011

Исполнитель: Старшая мед.сестра (Ю.П.Загрыценко)