Меню на 1й день

ГБДОУ 66

сад 2021

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с джемом	40	1,784	3,135	21,786	120,82
2. Каша пшеничная жидкая	180	6,234	7,385	28,818	206,594
1. (замена аллергикам) Каша пшеничная жидкая с сахаром	205	7,34	6,868	35,345	232,446
3. Кофейный напиток с молоком	180	2,833	2,09	11,218	79,913
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	5,988	23,94
	Итого:	10,851	12,61	61,822	407,328
Обед					
1. Огурец свежий	50	0,378	0	1,181	6,616
2. Суп картофельный с клецками и говядиной и зеленью петрушки	200/10/1	4,291	3,123	11,038	89,489
1. (замена аллергикам) Суп картофельный.	250	2,241	2,897	17,496	105,43
3. Рыба запеченная в омлете	70	11,597	4,544	2,109	95,783
1. (замена аллергикам) Мясо отварное.	50	16,374	8,003	0,303	138,615
4. Картофельное пюре с морковью	150	2,763	5,593	16,871	129,016
1. (замена аллергикам) Пюре картофельное без добавления молока.	150	2,585	4,637	20,904	135,96
5. Сок персиковый	180	0,54	0	29,7	122,4
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	5,988	23,94
6. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3
7. Батон	35	2,31	0,9	15,03	77,7
	Итого:	23,859	14,549	87,869	581,304
Полдник					
1. Йогурт	125	3,625	3,125	15,25	105
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	5,988	23,94
	Итого:	3,625	3,125	15,25	105
Ужин					
1. Плов из птицы	130	13,383	18,342	23,681	313,207
1. (замена аллергикам) Мясо отварное.	50	16,374	8,003	0,303	138,615
2. (замена аллергикам) Рис отварной	180	1,892	3,98	23,153	136,002
2. Пирожок печеный с капустой и яйцом	65	5,345	5,9	27,982	186,595
3. Чай с молоком	180	2,508	2,024	10,007	68,262
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	5,988	23,94
4. Хлеб ржаной	15	1,32	0,26	7,96	40,2
5. Банан	80	1,4	0,467	19,6	89,6
	Итого:	23,956	26,993	89,23	697,863
	Итого за день:	**62,291**	**57,277**	**254,171**	**1791,49**

ясли 2021

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	25	1,623	4,089	10,454	85,288
2. Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	130	4,649	4,204	22,412	146,011
3. Какао с молоком	180	2,891	2,25	12,498	82,076
	Итого:	9,163	10,543	45,365	313,376
Обед					
1. Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	7,2
2. Суп картофельный с клецками, говядиной и зеленью петрушки	150/5/10	2,668	2,056	8,32	62,52
3. Рыба запеченная в омлете	50	8,284	3,4	1,533	69,887
4. Пюре картофельное с морковью	110	2,083	2,445	12,096	78,723
5. Сок для раннего возраста.	150	0,75	0,15	15,15	69
6. Батон обогащенный	20	1,54	0,6	10,02	51,8
7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
	Итого:	16,975	8,971	56,219	379,33
Полдник					
1. Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,625	3,125	15,25	105
	Итого:	3,625	3,125	15,25	105
Ужин					
1. Фрикадельки из птицы	50	9,201	8,812	5,171	136,771
1. (замена аллергикам) Мясо отварное.	50	16,373	8,003	0,295	138,571
2. Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,488	1,444	23,873	122,616
3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
4. Чай с сахаром	150	0	0	4,99	19,95
5. Пирожок печеный с капустой и яйцом	50	4,137	4,469	21,801	144,115
6. Банан свежий	80	1,401	0,467	19,61	89,645
	Итого:	19,547	15,452	83,405	553,296
	Итого за день:	**49,31**	**38,091**	**200,239**	**1351,00**

ст.медсестра_____

ВРИО_____Потапова Елена Васильевна