Меню на 10й день

ГБДОУ 66

сад 2021

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	40	2,72	5,175	17,575	128,05
2. Каша рисовая жидкая	180	4,481	6,07	27,337	181,905
1. (замена аллергикам) Каша рисовая без добавления молока.	180	1,892	3,98	23,153	136,002
3. Какао с молоком	180	3,266	2,655	12,979	89,919
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	5,988	23,94
	Итого:	10,467	13,9	57,891	399,874
Обед					
1. Салат из свеклы	60	0,755	3,641	4,154	52,398
2. Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	200/10/1	5,508	5,033	12,956	119,64
1. (замена аллергикам) Рассольник ленинградский с говядиной.	200/10	5,377	3,757	13,262	108,854
3. Котлеты рубленные из птицы	70	11,01	16,94	7,279	224,518
1. (замена аллергикам) Мясо отварное.	50	16,374	8,003	0,303	138,615
4. Овощи, припущенные в сметанном соусе	150	2,507	2,002	10,968	72,179
1. (замена аллергикам) Картофель отварной.	130	2,261	4,572	18,263	123,486
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:	24,609	28,905	92,027	729,135
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. Огурец свежий	50	0,378	0	1,181	6,616
2. Жаркое по-домашнему	140	15,474	9,532	12,135	196,352
3. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
4. Кисель из кураги	180	0,946	0,054	30,972	128,92
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	5,988	23,94
5. Печенье	40	2,4	2,56	27,4	180,4
6. Яблоко	80	0,32	0,32	7,84	37,6
	Итого:	20,838	12,726	87,489	590,088
	Итого за день:	**59,539**	**58,656**	**252,656**	**1824,09**

ясли 2021

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	30	1,95	4,875	12,565	102,15
2. Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	130	3,173	4,127	19,697	128,625
3. Какао с молоком	170	3,572	2,943	10,91	85,496
	Итого:	8,695	11,944	43,172	316,271
Обед					
1. Салат из свеклы	30	0,428	1,827	2,508	28,152
2. Рассольник с говядиной и сметаной	150/10/5	4,743	5,419	12,25	117,033
3. Фрикадельки из птицы 2 вариант	50	11,531	11,167	5,171	167,234
1. (замена аллергикам) Мясо отварное.	50	16,373	8,003	0,295	138,571
4. Овощи, припущенные в сметанном соусе	100	2,179	1,448	9,713	61,691
5. Кисель из кураги	150	0,786	0,045	19,827	83,505
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
	Итого:	20,986	20,165	57,428	497,815
Полдник					
1. Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,625	3,125	15,25	105
	Итого:	3,625	3,125	15,25	105
Ужин					
1. Жаркое по-домашнему	100	11,06	7,442	8,653	145,912
2. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
3. Ватрушка с творогом	50	28,162	22,1	23,176	405,017
4. Компот из чернослива	100	0,288	0,088	17,168	71,9
5. Яблоко свежее	70	0,28	0,28	6,86	32,9
	Итого:	41,109	30,169	63,816	695,929
	Итого за день:	**74,416**	**65,404**	**179,667**	**1615,01**

ст.медсестра_____

ВРИО_____Потапова Елена Васильевна