Меню на 3й день

ГБДОУ 66

сад 2021

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Салат из зеленого горошка консервированного	40	1,122	2,065	2,278	32,182
2. Омлет натуральный	140	12,165	19,905	2,305	237,033
1. (замена аллергикам) Каша рисовая без добавления молока.	180	1,892	3,98	23,153	136,002
3. Чай с молоком	190	2,647	2,136	10,529	71,916
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	5,988	23,94
4. Батон	20	1,54	0,6	10,02	51,8
Итого:		17,475	24,706	25,131	392,931
Обед					
1. Огурец свежий	50	0,378	0	1,181	6,616
2. Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью петрушки	200/10/1	4,351	5,987	8,57	105,786
1. (замена аллергикам) Суп из овощей.	250	1,761	4,364	10,059	87,068
3. Гуляш из отварного мяса	70/70	22,067	13,702	4,845	230,997
4. Каша гречневая рассыпчатая	150	8,719	6,402	39,439	249,92
5. Компот из свежих груш	180	0,144	0,108	15,684	64,8
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
Итого:		37,639	26,589	81,659	718,419
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. Голубцы ленивые	150	13,744	10,411	10,418	190,342
2. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
3. Сок абрикосовый	180	0,9	0	22,86	99
4. Вафли	30	1,17	9,18	18,75	162,6
5. Яблоко	80	0,32	0,32	7,84	37,6
Итого:		17,454	20,171	67,828	529,742
Итого за день:		**76,192**	**74,591**	**189,868**	**1746,09**

ясли 2021

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Салат из горошка зеленого консервированного	25	0,895	1,555	1,877	25,044
2. Омлет натуральный	100	9,169	13,694	1,449	165,724
3. Кофейный напиток с молоком	180	2,669	1,98	13,274	85,946
4. Бутерброд с маслом	30	1,95	4,875	12,565	102,15
Итого:		14,684	22,104	29,166	378,864
Обед					
1. Огурец свежий	30	0,228	0	0,712	3,986
2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	150/10/5	3,442	4,207	6,612	78,41
3. Плов из птицы	120	10,803	15,393	21,878	269,178
1. (замена аллергикам) Картофель отварной	80	1,508	2,754	11,801	78,036
2. (замена аллергикам) Мясо отварное	40	12,311	5,634	0,214	100,833
4. Сок абрикосовый	150	0,75	0	19,05	82,5
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
Итого:		16,543	19,861	56,212	474,274
Полдник					
1. Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,625	3,125	15,25	105
Итого:		3,625	3,125	15,25	105
Ужин					
1. Голубцы ленивые	140	12,755	9,743	8,859	174,134
2. Компот из свежих груш	150	0,12	0,09	18,06	73,95
3. Яблоко свежее	70	0,28	0,28	6,86	32,9
4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
Итого:		14,475	10,373	41,739	321,184
Итого за день:		**49,326**	**55,463**	**142,367**	**1279,32**

ст.медсестра_____

ВРИО_____Потапова Елена Васильевна