Меню на 4й 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 манная жидкая	180	5,37	7,167	26,974	193,994
1. (замена аллергикам) Каша манная жидкая без добавления молока	205	3,084	4,422	24,9	151,862
3. Кофейный напиток с молоком	200	3,149	2,323	12,499	88,947
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	5,988	23,94
	Итого:	11,239	14,665	57,048	410,991
Обед					
1. Огурец соленый	50	0,4	0,05	0,85	6,5
2. Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	5,742	3,894	11,162	102,769
1. (замена аллергикам) Суп из овощей.	250	1,761	4,364	10,059	87,068
3. Пудинг рыбный запеченный	70	9,157	5,341	6,117	109,318
1. (замена аллергикам) Мясо отварное.	50	16,374	8,003	0,303	138,615
4. Рагу овощное (1-й вариант)	140	2,54	6,649	12,477	120,187
1. (замена аллергикам) Картофель отварной.	130	2,261	4,572	18,263	123,486
5. Компот из чернослива	180	0,52	0,158	24,971	105,736
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:	22,649	17,382	82,547	582,51
Полдник					
1. Ряженка	180	5,241	4,518	7,59	97,584
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	5,988	23,94
	Итого:	5,241	4,518	7,59	97,584
Ужин					
1. Запеканка из творога с джемом	150/13	29,742	12,127	33,86	361,129
1. (замена аллергикам) Каша рисовая без добавления молока.	180	1,892	3,98	23,153	136,002
2. Молоко кипяченое	200	5,725	4,62	9,173	101,17
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	5,988	23,94
3. Пряник	30	1,77	1,41	22,5	109,8
4. Яблоко	80	0,32	0,32	7,84	37,6
	Итого:	37,556	18,477	73,372	609,699
	Итого за день:	**76,685**	**55,041**	**220,557**	**1700,78**

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 манная жидкая со сливочным маслом	130	3,739	4,069	18,927	127,372
3. Какао с молоком	180	2,891	2,25	12,498	82,076
	Итого:	8,58	11,194	43,99	311,599
Обед					
1. Салат картофельный	30	0,476	4,578	3,437	56,899
2. Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью петрушки	150/10/5	3,118	4,1	5,696	72,266
1. (замена аллергикам) Суп из овощей	150/14	4,015	2,812	6,658	68,287
3. Пудинг рыбный запеченный	65	8,608	5,054	5,754	103,018
4. Рагу овощное (1-й вариант)	100	1,796	4,71	8,828	85,101
5. Сок для раннего возраста.	150	0,75	0,15	15,15	69
6. Батон обогащенный	15	1,155	0,45	7,515	38,85
7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
	Итого:	17,223	19,302	54,34	465,334
Полдник					
1. ряженка	150	4,36	3,759	6,315	81,189
	Итого:	4,36	3,759	6,315	81,189
Ужин					
1. Запеканка из творога с джемом	100/20	17,785	6,993	20,053	212,548
2. Молоко кипяченое	150	4,293	3,465	6,88	75,877
3. Печенье в ассортименте	20	1,2	1,28	13,7	90,2
4. Яблоко	60	0,24	0,24	5,88	28,2
	Итого:	23,518	11,978	46,512	406,825
	Итого за день:	**53,682**	**46,234**	**151,157**	**1264,94**

ст.медсестра_____

ВРИО_____Потапова Елена Васильевна