Меню на 6й день

ГБДОУ 66

сад 2021

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Яйцо вареное	20	2,831	2,56	0,156	34,992
2. Каша пшенная жидкая	200	6,192	6,997	28,091	200,201
1. (замена аллергикам) Каша пшенная без добавления молока	200	3,404	4,765	23,443	150,372
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
4. Батон	25	1,925	0,75	12,525	64,75
	Итого:	13,78	12,398	51,99	379,856
Обед					
1. Помидор свежий	50	0,553	0,101	1,911	12,072
2. Суп картофельный с горохом и гренками	200/10	6,089	2,585	24,369	145,265
1. (замена аллергикам) Суп картофельный.	250	2,241	2,897	17,496	105,43
3. Рулет с луком и яйцом	70	9,94	8,466	6,04	139,853
1. (замена аллергикам) Котлета мясная. говядина	60	11,435	7,188	6,298	134,506
4. Овощи в молочном соусе	150	3,313	5,76	14,36	122,578
1. (замена аллергикам) Картофель отварной.	130	2,261	4,572	18,263	123,486
5. 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
6. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3
7. Батон	35	2,31	0,9	15,03	77,7
	Итого:	25,131	18,255	104,623	686,688
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 соленый	50	0,4	0,05	0,85	6,5
2. Фрикадельки рыбные отварные	70	9,661	3,345	5,331	90,164
1. (замена аллергикам) Мясо отварное.	50	16,374	8,003	0,303	138,615
3. Картофельное пюре с морковью	130	2,365	4,776	14,55	110,662
1. (замена аллергикам) Пюре картофельное без добавления молока.	150	2,585	4,637	20,904	135,96
4. Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	5,988	23,94
5. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
6. Батон	35	2,31	0,9	15,03	77,7
7. Банан свежий	80	1,4	0,467	19,6	89,6
	Итого:	18,357	9,978	81,501	497,625
	Итого за день:	**60,893**	**43,756**	**253,364**	**1669,16**

ясли 2021

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Яйцо вареное	20	2,831	2,56	0,156	34,992
2. Бутерброд с маслом	30	1,95	4,875	12,565	102,15
3. Каша пшенная жидкая с маслом сливочным	130	4,649	4,708	22,059	149,287
4. Кофейный напиток с молоком	150	2,669	1,98	12,376	82,355
	Итого:	12,1	14,123	47,157	368,785
Обед					
1. Огурец свежий	30	0,228	0	0,712	3,986
2. Суп картофельный с горохом и гренками	150/10	4,73	2,032	19,103	113,776
3. Котлета мясная (говядина)	70	7,699	6,508	4,559	106,871
4. Овощи в молочном соусе	100	1,987	2,164	8,532	61,571
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:	16,75	11,009	60,693	409,909
Полдник					
1. Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,625	3,125	15,25	105
	Итого:	3,625	3,125	15,25	105
Ужин					
1. Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,51	3,9
2. Биточек рыбный	50	5,706	4,49	4,559	80,741
3. Картофельное пюре с морковью	100	1,908	2,104	12,236	75,515
4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
5. Напиток лимонный	130	0,062	0,007	13,182	54,227
6. Печенье в ассортименте	20	1,2	1,28	13,7	90,2
7. Банан свежий	80	1,401	0,467	19,61	89,645
	Итого:	11,837	8,638	71,757	434,429
	Итого за день:	**44,312**	**36,895**	**194,858**	**1318,12**

ст.медсестра_____

ВРИО_____Потапова Елена Васильевна