Меню на 7й 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	200	2,786	2,248	11,151	75,969
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:	17,614	24,818	25,753	396,984
Обед					
1. Салат картофельный	50	0,793	5,133	5,728	72,358
2. Щи из квашеной капусты с картофелем, говядиной и сметаной	200/15	4,631	4,482	7,084	88,545
1. (замена аллергикам) Щи из квашеной капусты с говядиной.	200/15	3,852	3,128	5,471	65,667
3. Фрикадельки из птицы	70	12,877	12,341	7,14	191,105
1. (замена аллергикам) Мясо отварное.	50	16,374	8,003	0,303	138,615
4. Пюре из свеклы	130	1,788	3,892	10,332	83,517
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	20	1,54	0,6	10,02	51,8
	Итого:	24,129	26,996	77,215	653,36
Полдник					
1. Кефир	180	5,063	5,587	6,984	103,014
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	5,988	23,94
	Итого:	5,063	5,587	6,984	103,014
Ужин					
1. Голубцы ленивые	150	13,744	10,411	10,418	190,342
2. Булочка "творожная"	70	7,682	3,447	26,34	167,964
3. Напиток витаминизированный	180	0	0	0	0
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	5,988	23,94
4. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
5. Груша	80	0,32	0,24	8,24	37,6
	Итого:	23,066	14,358	52,957	436,106
	Итого за день:	**69,872**	**71,759**	**162,91**	**1589,46**

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. Чай с молоком	180	1,21	0,977	7,927	45,33
4. Батон обогащенный	20	1,54	0,6	10,02	51,8
	Итого:	12,815	16,826	21,274	287,898
Обед					
1. Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	7,2
2. Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной, сметаной, зеленью петрушки	150/15/5	3,369	4,219	4,584	69,983
3. Котлета рубленая из говядины	80	13,856	8,216	7,213	157,06
4. Пюре из свеклы	120	1,978	2,771	12,734	83,66
5. Сок для раннего возраста.	150	0,75	0,15	15,15	69
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
7. Батон обогащенный	20	1,54	0,6	10,02	51,8
	Итого:	23,143	16,276	58,801	478,903
Полдник					
1. Кефир 2,5 %	150	4,35	4,8	6	88,5
	Итого:	4,35	4,8	6	88,5
Ужин					
1. Голубцы ленивые	120	10,955	10,33	7,636	167,324
2. Пирожок печеный с капустой и яйцом	50	4,137	4,469	21,801	144,115
3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
4. Компот из чернослива	150	0,441	0,134	21,001	88,968
5. Груша свежая	50	0,2	0,15	5,15	23,5
	Итого:	17,053	15,342	63,548	464,106
	Итого за день:	**57,361**	**53,245**	**149,622**	**1319,40**

ст.медсестра_____

ВРИО_____Потапова Елена Васильевна