

Меню на 9й день

ГБДОУ 66

сад 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 овсяная "геркулес" жидкая	200	6,562	8,044	26,95	206,391
1. (замена аллергикам) Каша овсяная "геркулес" без добавления молока	200	3,689	5,725	22,307	155,457
3. Чай с молоком	180	2,508	2,024	10,007	68,262
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	5,988	23,94
Итого:		11,02	14,943	49,522	376,802
Обед					
1. Огурец свежий	50	0,378	0	1,181	6,616
2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной, сметаной и зеленью петрушки	200/10/1	4,329	4,464	10,445	99,646
1. (замена аллергикам) Борщ с капустой и картофелем,говядиной и зеленью петрушки	200/10/1	4,709	3,374	10,309	90,954
3. Рыба (филе) отварная	70	13,336	0,473	0,385	59,142
1. (замена аллергикам) Мясо отварное.	50	16,374	8,003	0,303	138,615
4. Соус польский	20	0,801	12,198	0,182	113,772
5. Пюре картофельное	130	2,524	4,329	15,873	112,559
1. (замена аллергикам) Пюре картофельное без добавления молока.	150	2,585	4,637	20,904	135,96
6. Сок абрикосовый	180	0,9	0	22,86	99
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	5,988	23,94
7. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3
8. Батон	35	2,31	0,9	15,03	77,7
Итого:		26,559	22,754	77,896	628,735
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. Яйцо вареное	40	5,97	5,4	0,33	73,8
2. Винегрет овощной с сельдью	60/35	6,878	13,062	3,643	160,365
1. (замена аллергикам) Картофель отварной.	130	2,261	4,572	18,263	123,486
3. Напиток лимонный	180	0,086	0,01	14,26	59,124
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	5,988	23,94
4. Булочка молочная	70	6,694	2,14	40,957	210,333
5. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
6. Яблоко	80	0,32	0,32	7,84	37,6
Итого:		21,268	21,191	74,989	581,422
Итого за день:		64,088	63,406	209,997	1684,54

ясли 2021

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	25	1,623	4,089	10,454	85,288
2. Чай с молоком	180	1,21	0,977	7,927	45,33
3. Каша овсяная "геркулес" жидкая с маслом сливочным	130	4,054	4,987	16,269	126,174
Итого:		6,887	10,052	34,651	256,793
Обед					
1. Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,51	3,9
2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	150/10/5	3,442	4,207	6,612	78,41
3. Рыба, тушенная с овощами	100	12,694	8,639	4,483	146,726
4. Картофель отварной	80	1,508	2,754	11,801	78,036
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
6. Сок для раннего возраста.	150	0,75	0,15	15,15	69
Итого:		19,954	16,041	46,517	416,272
Полдник					
1. ряженка	150	4,36	3,759	6,315	81,189
Итого:		4,36	3,759	6,315	81,189
Ужин					
1. Винегрет овощной с сельдью	70	2,884	6,362	2,468	79,105
2. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
3. Чай с сахаром	150	0	0	4,99	19,95
4. Булочка "творожная"	50	6,134	2,994	18,582	126,505
5. Яблоко свежее	70	0,28	0,28	6,86	32,9
Итого:		10,617	9,896	40,86	298,659
Итого за день:		41,819	39,749	128,343	1052,91

ст.медсестра_____

ВРИО_____Потапова Елена Васильевна