Меню на 29.05.2025 сад

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с джемом	35	1,615	0,6	20,76	93,2
2. Каша овсяная "геркулес" жидкая	200	6,449	6,56	25,828	188,094
3. Кофейный напиток с молоком	180	3,842	2,97	14,601	103,762
4. Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	125	3,625	3,125	15,25	105
Итого:		15,531	13,255	76,439	490,055
2й Завтрак					
1. Напиток витаминизированный	180	0	0	0	0
2. Пряники	40	2,36	1,88	30	146,4
3. банан свежий	90	1,355	0,452	18,963	86,688
Итого:		3,715	2,332	48,963	233,088
Обед					
1. Помидор свежий	50	0,558	0,102	1,929	12,183
2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	200/7/5	3,538	4,084	9,891	90,74
3. Голубцы ленивые	150	13,812	10,456	10,776	192,449
4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,97	0,585	17,91	90,45
5. Чай с сахаром	180	0	0	7,984	31,92
Итого:		20,878	15,226	48,49	417,743
Полдник					
1. Рыба (филе) отварная	80	14,521	0,514	0,364	64,167
2. Соус польский	20	1,049	9,143	0,159	87,156
3. Картофель отварной	120	2,261	4,226	17,694	117,872
4. Батон нарезной из пшеничной муки в/с обогащенный	45	3,465	1,35	22,545	116,55
5. Сок	180	0,54	0	29,7	122,4
Итого:		21,836	15,233	70,462	508,145
Итого за день:		61,959	46,047	244,353	1649,03

Медицинская сестра диетическая _____ Ступакова Л.В.

Меню на 29.05.2025 ясли

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с джемом	30	1,446	0,54	17,61	79,74
2. Каша овсяная "геркулес" жидкая	130	4,194	4,8	14,844	119,325
3. Кофейный напиток	150	3,215	2,486	13,52	92,029
4. яйцо вареное	40	5,97	5,4	0,33	73,8
Итого:		14,826	13,226	46,304	364,894
2й Завтрак					
1. Йогурт фруктовый в инд. упаковке	125	3,625	3,125	15,25	105
2. Вафли	30	1,17	9,18	18,75	162,6
3. банан свежий	70	1,218	0,406	17,052	77,952
Итого:		6,013	12,711	51,052	345,552
Обед					
1. Помидор свежий	40	0,431	0,078	1,49	9,408
2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	150/6/10	2,961	3,844	6,85	74,143
3. Голубцы ленивые	150	13,268	11,86	11,095	204,186
4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,376	0,468	14,328	72,36
5. Сок для раннего возраста.	150	0,75	0	19,05	82,5
Итого:		19,786	16,25	52,813	442,597
Полдник					
1. Рыба (филе) отварная	75	13,092	0,465	0,452	58,361
2. Соус польский	20	0,868	4,877	0,11	47,83
3. Картофель отварной	100	1,895	2,827	14,857	92,46
4. Батон нарезной обогащенный	25	1,925	0,75	12,525	64,75
5. Компот из свежих плодов	150	0,119	0,089	10,045	41,889
Итого:		17,899	9,008	37,989	305,29
Итого за день:		58,523	51,195	188,158	1458,33

Заведующий _____ Н.И. Федотова