

Меню на каждый день

25 января 2023



Среда 3

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	Вит С	№ т/к
			, г Всего	, г Всего				

ЗАВТРАК

1	Каша кукурузная молочная с маслом	200/150	4,5	5,9	22,0	159	0,59	4/4
2	Какао с молоком	180/150	3,9	3,5	22,9	135	0,52	14/10
3	Батон с маслом	35/5 30/3	4,9	2,9	14,0	104	0,07	7.035-1

Итого за прием **13,3** **12,3** **58,9** **398** **1,18**

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

1	Сок	150/100	0,4	0,40	9,8	47	10	20/10
---	-----	---------	-----	------	-----	----	----	-------

Итого за прием **0,4** **0,40** **9,8** **47** **10**

ОБЕД

1	Салат из отварной свеклы с сол.огурцом и раст.маслом	50/40	0,9	4,1	6,4	67	2,13	4.23/1
2	Суп картофельный с рыбой	200	7,2	4,1	13,0	119	15,35	19/2
3	Тефтели из мяса говядины	80/70	11,4	9,7	7,5	163	1,08	20/8
4	Каша рисовая рассыпчатая	150/130	3,7	3,4	37,1	197	0,00	45/3
5	Кисель	200/180	0,1	0,0	24,5	96	51,2	7.8/10/3
6	Хлеб пшеничный (обогащенный)	30/20	9	1	48	240	8	7.051
7	Хлеб ржаной	50/40	8	1	47	210	0	7.002/1

Итого за прием **40,3** **23,3** **183,5** **1092** **77,76**

УПЛОТНЁННЫЙ УЖИН

1	Запеканка капустная	100/90	5,2	7,0	21,3	170	29,97	37/3
2	Соус молочный с овощами	30	19,3	58,0	67,4	865	17,54	4/11
3	Чай	180/150	2,9	2,5	4,2	54	0	10/10
4	Хлеб ржаной (обогащенный)	30/20	8	1	47	210	0	7.002
5	Пряник	25	5,6	5,0	76,3	362	0	23/12-1

Итого за прием **40** **75,8** **219,2** **1697** **47,51**

Итого за день **94** **111,8** **471,4** **3234** **136,4**
5

Цена дня- 141,70 руб-дет. Сад.;

116,68 руб.- ясли.

Меню на каждый день диетическое

25 января 2023

УТВЕРЖДАЮ
ЗАВЕДУЮЩИЙ
И.В. Тонкова



Среда 3								
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углеб.	Эн,	Вит.	№г/к
			г	г				
			Всего	Всего				
ЗАВТРАК								
1	Каша кукурузная безмолочная с маслом	200/150	6,5	6	31,2	206	0,42	11/4
2	Чай	18150	3,9	3,5	22,9	135	0,52	10/10
3	Батон с маслом	35/5/10 30/3/5	3,9	7,7	23,5	181	0	7.035-1
4								
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	Сок яблоч.-компот	120/100	0,40	0,40	9,80	45,80	0,00	19/10
Итого за прием			14,3	17,2	77,6	522	0,94	
ОБЕД								
1	Салат из отварного картофеля с огурцами и раст. маслом	50/40	0,19	0,73	1,58	14	14,8	31/1
2	Суп картофельный с рыбой	200	7,2	4,1	13	119	15,35	19/2
3	Тефтели из мяса говядины	80/70	9,4	9,7	8	157	0,91	12/8
4	Каша рисовая рассыпчатая	150/130	2,9	3,8	34,4	185	0	45/3
5	Кисель из клюквы	200/180	0,2	0,1	16,7	65	89	7.8/10/3
6	Хлеб пшеничный (обогащенный)	30/20	9	1	48	240	8	7.051
7	Хлеб ржаной	50/40	8	1	47	210	0	7.002/1
Итого за прием			40,5	27,4	175,3	1093	137,86	
УПЛОТНЕННЫЙ УЖИН								
1	Картофель отварной	100/90	1,1	1,7	5,6	39	0,11	36/3
2	Хлеб ржаной (обогащенный)	30/20	8	1	47	210	8	7.002
3	Чай	18150	3,9	3,5	22,9	135	0,52	10/10
4	Пряник	25	5,6	5,0	76,3	362	0	23/12-1
5								
Итого за прием			24	18,2	69,2	544	18,71	
Итого за день			78,8	62,8	322,1	2159	157,51	

Цена дня- 141,7 руб.-дет. Сад.;

116,68 руб.- ясли.