

заведующий _____ (Люпина Ю. Ф.)

09.12.2024

Меню на 09.12.2024

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецепту
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Каша пшеничная с маслом, сахаром	140	160	6,25	7,14	3,32	3,79	20,54	23,5	137	157	71
Кофейный напиток	150	200	3,82	5,1	4,8	6,4	10,05	13,4	68,3	91	118
Печенье	25	25	0	0	0	0	0	0	0	0	111
Итого за завтрак 1	315	385	10,07	12,2	8,12	10,19	30,59	36,9	205	248	
Завтрак 2											
Сок	100	130	0,68	0,88	0	0	9,09	11,8	38	49,4	109
Яблоко	100	120	0,2	0,24	0,3	0,36	8	9,6	37	44,4	179
Итого за завтрак 2	200	250	0,88	1,12	0,3	0,36	17,09	21,4	75	93,8	
Обед											
Лук репчатый	9	10	0	0,07	0	0,5	0	0,17	0	5,49	122
Суп гороховый на м/б	150	200	1,39	1,86	4,65	6,2	9,26	12,3	67,7	90,2	146
Оладьи печеночные	65	78	10,23	12,3	4,97	5,97	1,62	1,94	99,5	119	38
Макароны отварные	140	154	5,78	6,36	5,54	6,1	36,93	40,6	130	143	57
Помидор соленый	40	45	0,25	0,28	0	0	0,44	0,5	2,8	3,15	128
Компот из сухофруктов	150	200	0,41	0,54	0	0	20,9	27,9	80,8	108	103
Хлеб	40	45	2,8	3,15	0,4	0,45	18,07	20,3	89	100	183
Итого за обед	585	732	20,86	24,5	15,6	19,22	87,21	104	469	569	
Полдник											
Молоко кипяченое	150	185	3,75	4,62	4,23	5,22	7,1	8,76	78	96,2	102
Чай (диета)	150	0	0,09	0	0	0	1,35	0	1,91	0	120
Плюшка	60	69	4,23	4,86	1,57	1,81	24,95	28,7	131	150	46
Итого за полдник	360	254	8,06	9,48	5,81	7,03	33,4	37,5	211	247	
Ужин 1											
Овощное рагу	160	180	1,68	1,89	5,31	5,97	14,02	15,8	111	124	65
Яйцо вареное	1	1	0,05	0,05	0,06	0,06	0,03	0,03	0,88	0,88	88
Чай	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	45,1	60,2	121
Булка	25	30	2	2,4	0,7	0,84	13,85	16,6	71	85,2	180
Итого за ужин 1	336	411	3,82	4,46	6,07	6,87	29,25	34,2	228	271	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1796	2032	43,69	51,8	35,9	43,67	197,5	234	1188	1427	

Исполнитель: _____ (Городова И. Б.)