

заведующий (Люмина Ю. Ф.)

Меню на 05.12.2024



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 манная молочная	150	200	5,37	7,16	4,74	6,32	15,25	20,3	130,5	174	56
Каша гречневая с сахаром (диета)	140	0	3,9	0	2,07	0	12,84	0	85,66	0	70
Кофейный напиток с молоком	150	200	3,82	5,1	4,8	6,4	10,05	13,4	68,25	91	118
Чай (диета)	150	0	0,09	0	0	0	1,35	0	1,9	0	120
Бутерброд с маслом	30	35	1,47	1,71	1,59	1,86	13,54	15,8	68,96	80,5	181
Итого за завтрак 1	620	435	14,65	14	13,2	14,6	53,03	49,5	355,3	345	
Завтрак 2											
Напиток витаминный "Витошка"(сад)	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	105
Яблоко	100	130	0,2	0,26	0,3	0,39	8	10,4	37	48,1	179
Итого за завтрак 2	100	230	0,2	0,26	0,3	0,39	8	10,4	37	48,1	
Обед											
Лук репчатый	0	10	0	0,07	0	0,5	0	0,17	0	5,49	122
Суп с клецками на к/б	150	200	4,38	5,84	3,49	4,66	12,6	16,8	111,2	148	160
Котлета куриная	65	75	10,34	11,9	10,94	12,6	3,55	4,1	168,1	194	1
Калуста тушеная	150	164	5,84	6,38	7,19	7,86	26,98	29,5	112,6	123	64
Компот из сухофруктов	150	200	0,41	0,54	0	0	20,9	27,9	80,77	108	103
Хлеб	40	50	2,8	3,5	0,4	0,5	18,07	22,6	89	111	183
Итого за обед	555	699	23,76	28,3	22,02	26,1	82,1	101	561,7	690	
Полдник											
Кефир	156	156	4,52	4,52	3,9	3,9	6,24	6,24	82,68	82,7	98
Чай (диета)	150	0	0,09	0	0	0	1,35	0	1,9	0	120
Вафли (сад)	0	30	0	0	0	0	0	0	0	0	113
Пряник (ясли)	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	114
Итого за полдник	331	186	4,61	4,52	3,9	3,9	7,59	6,24	84,59	82,7	
Ужин 1											
Котлета рыбная	60	70	8,77	10,2	1,63	1,9	5,75	6,71	72,73	84,9	24
Свекольно-морковная икра	60	80	3,19	4,25	13,95	18,6	15,73	21	96,04	128	67
Чай	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	1,9	2,54	120
Булка	25	30	2	2,4	0,7	0,84	13,85	16,6	70,98	85,2	180
Итого за ужин 1	295	380	14,05	17	16,28	21,3	36,68	46,1	241,7	301	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1901	1930	57,27	64	55,7	66,4	187,4	213	1280	1467	

Исполнитель: _____ (Городова И. Б.)