

заведующий

УТВЕРЖДАЮ

(Люпина Ю. Ф.)

10.12.2024

Меню на 10.12.2024

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецептур
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Яйцо вареное	1	1	0,05	0,05	0,06	0,06	0,03	0,03	0,88	0,88	88
Каша пшеничная молочная	150	200	10,5	14	9,02	12,02	30,01	40	267	356	79
Каша пшеничная с сахаром (диета)	140	0	1,46	0	5,3	0	11,2	0	55,4	0	83
Кофейный напиток с молоком	150	200	3,82	5,1	4,8	6,4	10,05	13,4	68,3	91	118
Чай (диета)	150	0	0,09	0	0	0	1,35	0	1,9	0	120
Бутерброд с маслом, сыром	40	45	5,15	5,79	6,51	7,32	14,91	16,8	138	156	182
Итого за завтрак 1	631	446	21,1	24,9	25,68	25,8	67,56	70,2	532	604	
Завтрак 2											
Яблоко	120	130	0,24	0,26	0,36	0,39	9,6	10,4	44,4	48,1	179
Напиток витаминный "Витощка"	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	105
Итого за завтрак 2	120	230	0,24	0,26	0,36	0,39	9,6	10,4	44,4	48,1	
Обед											
Лук репчатый	0	10	0	0,07	0	0,5	0	0,17	0	5,49	122
Борщ со сметаной на м/б	150	200	1,19	1,58	3,26	4,35	4,18	5,58	57,8	77	172
Борщ на м/б (диета)	150	0	1,19	0	3,26	0	4,19	0	57,8	0	172
Плов с мясом	180	215	0	22	0	14,41	0	42,8	0	399	13
Огурец соленый	0	30	0	0,18	0	0	0	0,33	0	2,1	126
Кисель из сока	150	0	1,02	0	0	0	21,76	0	87,2	0	107
Хлеб	40	47	2,8	3,29	0,4	0,47	18,07	21,2	89	105	183
Итого за обед	695	702	24,8	28,5	18,98	19,73	84,3	99,1	628	705	
Полдник											
Кефир	140	167	4,06	4,84	3,5	4,17	5,6	6,68	74,2	88,5	98
Булка	25	30	0	2,4	0	0,84	0	16,6	0	85,2	180
Чай (диета)	150	0	0,09	0	0	0	1,35	0	1,9	0	120
Итого за полдник	315	197	6,15	7,24	4,2	5,01	20,8	23,3	147	174	
Ужин 1											
Котлета рыбная	60	75	18,4	23	21,26	26,57	3,26	4,07	116	145	37
Салат из квашеной капусты и лука	50	64	0,33	0,42	2,02	2,59	2,12	2,72	26,7	34,1	124
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	71	85,2	180
Итого за ужин 1	285	369	20,8	25,9	23,98	30	20,58	25,2	215	267	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	2046	1944	73	86,8	73,2	80,93	202,8	228	1566	1797	

Исполнитель: И. Б. (Городова И. Б.)