

заведующий

УТВЕРЖДАЮ

(Люлина Ю. Ф.)

11.12.2024

Меню на 11.12.2024

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецепт
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Пудинг творожный	110	123	6,19	6,92	11,6	13	15,56	17,4	112,3	126	90
Соус сметанный	20	30	0,52	0,78	3	4,5	0,72	1,08	32,4	48,6	140
Салат из тертой моркови с сахаром	60	70	0,64	0,75	5,76	6,72	5,93	6,92	78,08	91,1	129
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	0	5,1	0	6,4	0	13,4	0	91	117
Чай (диета)	150	0	0,09	0	0	0	1,35	0	1,9	0	120
Бутерброд с маслом, сыром	40	45	1,96	0	2,12	0	18,05	0	91,94	0	181
Итого за завтрак 1	670	469	17,12	15,8	29,4	33,1	64,5	59,6	470,5	462	
Завтрак 2											
Сок	100	130	0,68	0,88	0	0	9,09	11,8	38	49,4	109
Яблоко	100	130	0,2	0,26	0,3	0,39	8	10,4	37	48,1	179
Итого за завтрак 2	200	260	0,88	1,14	0,3	0,39	17,09	22,2	75	97,5	
Обед											
Лук репчатый	0	10	0	0,07	0	0,5	0	0,17	0	5,49	122
Рассольник с перловой крупой на м/б (сад)	0	200	0	1,86	0	6,2	0	12,3	0	112	167
Суп рисовый на м/б (ясли)	150	0	1,4	0	4,65	0	9,26	0	84,36	0	163
Биточки мясные	60	65	11,48	12,44	8,53	9,24	3,26	3,53	168,9	183	36
Капуста 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	46	2,8	3,22	0,4	0,46	18,07	20,8	88,99	102	183
Итого за обед	550	685	21,92	24,51	20,8	24,3	78,46	94,2	535,7	634	
Полдник											
Кефир	150	167	4,35	4,84	3,75	4,17	6	6,68	79,5	88,5	98
Чай (диета)	150	0	0,09	0	0	0	1,35	0	1,9	0	120
Булочка сдобная	60	60	4,23	4,23	1,57	1,57	24,95	25	185,2	185	41
Итого за полдник	360	227	8,67	9,07	5,32	5,75	32,3	31,6	266,6	274	
Ужин 1											
Омлет	90	90	9,21	9,21	11,2	11,2	4,49	4,49	156	156	93
Икра кабачковая	60	70	0	0,31	0	1,31	0	2,33	0	23	138
Яйцо вареное (диета)	1	0	0,05	0	0,06	0	0,03	0	0,88	0	88
Чай	150	0	0,09	0	0	0	1,35	0	45,12	0	121
Булка	25	0	2	0	0,7	0	13,85	0	70,98	0	180
Итого за ужин 1	326	390	11,62	12,05	13,1	13,4	21,72	25,2	292,6	324	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	2106	2031	60,21	62,56	68,9	76,9	214,1	233	1640	1792	

Исполнитель: (Городова И. Б.)