

заведующий (Люлина Ю. Ф.)

12.12.2024

Меню на 12.12.2024

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											
Яйцо вареное	1	1	0,05	0,05	0,06	0,06	0,03	0,03	0,88	0,88	88
Каша гречневая молочная	150	200	5,37	7,16	4,74	6,32	15,25	20,33	131	174	56
Каша гречневая с сахаром (диета)	140	0	3,9	0	2,07	0	12,84	0	85,7	0	70
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	47	1,96	2,3	2,13	2,5	18,06	21,22	91,9	108	181
Итого за завтрак 1	631	448	15,19	14,61	13,8	15,28	57,58	54,98	379	373,9	
Завтрак 2											
Напиток витаминный "Витошка"	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	105
Яблоко	130	130	0,26	0,26	0,39	0,39	10,4	10,4	48,1	48,1	179
Итого за завтрак 2	130	230	0,26	0,26	0,39	0,39	10,4	10,4	48,1	48,1	
Обед											
Лук репчатый	0	10	0	0,07	0	0,5	0	0,17	0	5,49	122
Домашняя лапша на курином бульоне	150	200	1,33	1,77	3,49	4,66	12,6	16,8	61,4	81,8	158
Котлета куриная	65	75	10,34	11,93	10,94	12,62	3,55	4,1	168	194	1
Горошница	140	149	6,92	7,37	5,51	5,86	19,12	20,35	146	155,1	69
Салат из квашеной капусты и лука	45	54	0,29	0,35	1,82	2,18	1,92	2,3	24	28,78	124
Компот из сухофруктов	150	200	0,41	0,54	0	0	20,9	27,86	80,8	107,7	103
Хлеб	40	47	2,8	3,29	0,4	0,47	18,07	21,23	89	104,6	183
Итого за обед	590	735	22,09	25,32	22,15	26,29	76,15	92,81	569	677,4	
Полдник											
Кефир	135	164	3,92	4,76	3,37	4,1	5,4	6,56	71,5	86,92	98
Пряник	30	35	0	0	0	0	0	0	0	0	114
Итого за полдник	165	199	3,92	4,76	3,37	4,1	5,4	6,56	71,5	86,92	
Ужин 1											
Сельдь (сад)	0	45	0	10,84	0	5,77	0	2,43	0	105,9	22
Тефтели рыбные (ясли)	65	0	19,93	0	23,03	0	3,53	0	125	0	37
Картофельное пюре	150	164	2,74	3	6,7	7,33	18,77	20,52	139	152,5	62
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	16,62	71	85,18	180
Итого за ужин 1	390	439	24,76	16,36	30,43	13,94	37,5	41,37	338	346,1	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1906	2051	66,22	61,31	70,15	60	187	206,1	1405	1532	

Исполнитель: И. Б. Городова (Городова И. Б.)