

заведующий

(Люлина Ю. Ф.)

Меню на 13.12.2024

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											
Лапшевник с творогом	120	138	18,54	21,32	8,31	9,56	47,7	54,86	163	188	92
Сладкая подлива	20	30	0	0	0	0	0	0	0	0	112
Каша рисовая с сахаром (диета)	140	0	1,46	0	5,3	0	11,2	0	5,54	0	82
Кофейный напиток на молоке	150	200	3,82	5,1	4,8	6,4	10,1	13,4	68,3	91	117
Чай (диета)	150	0	0,09	0	0	0	1,35	0	1,91	0	120
Бутерброд с маслом, сыром	40	44	1,95	2,15	2,13	2,34	18,1	19,86	92	101	181
Итого за завтрак 1	620	412	25,87	28,57	20,5	18,3	88,4	88,12	331	380	
Завтрак 2											
Сок	120	150	0,82	1,02	0	0	10,9	13,64	45,6	57	109
Итого за завтрак 2	120	150	0,82	1,02	0	0	10,9	13,64	45,6	57	
Обед											
Лук репчатый	0	10	0	0,07	0	0,5	0	0,17	0	5,49	122
Свекольник со сметаной на м/б	150	200	1,39	1,86	3,6	4,8	9,26	12,34	77,3	103	173
Свекольник на м/б диета	150	0	1,4	0	3,6	0	9,26	0	77,3	0	173
Жаркое по-домашнему	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
Салат из белокочанной капусты с морковью	0	60	0	0,4	0	2,42	0	2,55	0	32	123
Компот из сухофруктов	150	200	0,41	0,54	0	0	20,9	27,86	80,8	108	103
Хлеб	40	48	2,8	3,36	0,4	0,48	18,1	21,69	89	107	183
Итого за обед	740	761	6,33	8,23	9,62	8,2	59,6	64,61	351	355	
Полдник											
Кефир	140	178	4,06	5,16	3,5	4,45	5,6	7,12	74,2	94,3	98
Чай (диета)	150	0	0,09	0	0	0	1,35	0	1,9	0	120
Булочка домашняя	60	60	3,71	3,71	4,19	4,19	26,7	26,68	161	161	40
Яблоко	100	120	0,2	0,24	0,3	0,36	8	9,6	37	44,4	179
Итого за полдник	450	358	8,06	9,11	7,99	9	41,6	43,4	274	300	
Ужин 1											
Яйцо вареное	1	1	0,05	0,05	0,06	0,06	0,03	0,03	0,88	0,88	88
Молочная манная каша	150	200	2,84	3,79	1,92	2,56	10,3	13,78	70,1	93,4	59
Макароны отварные с сахаром (диета)	140	0	3,06	0	2,8	0	0,61	0	112	0	58
Чай	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	1,9	2,54	120
Булка	30	30	2,4	2,4	0,84	0,84	16,6	16,62	85,2	85,2	180
Итого за ужин 1	471	431	8,44	8,36	5,62	3,46	29	32,23	270	182	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	2401	2112	49,51	51,29	43,8	38,96	229	242	1272	1274	

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