

заведующий

УТВЕРЖДАЮ

(Люпина Ю. Ф.)

17.12.2024

Меню на 17.12.2024

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/д ккал		№ рецепт
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Молочная вермишель	150	200	4,18	5,58	4,59	6,12	14,8	19,7	117	156	60
Каша гречневая с сахаром (диета)	140	0	3,9	0	2,07	0	12,8	0	85,7	0	70
Кофейный напиток с молоком	150	200	3,82	5,1	4,8	6,4	10,1	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	14,9	16,8	138	156	182
Итого за завтрак 1	630	445	17,15	16,5	17,97	19,8	53,9	49,9	411	403	
Завтрак 2											
Яблоко	130	130	0,26	0,26	0,39	0,39	10,4	10,4	48,1	48,1	179
Напиток витаминный "Витошка"	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	105
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
Суп кудрявый на м/б	150	200	4,38	5,84	3,49	4,66	12,6	16,8	111	148	157
Голубцы ленивые	200	223	0	0	0	0	0	0	0	0	11
Помидор соленый	40	50	0,25	0,31	0	0	0,45	0,56	2,8	3,5	128
Сок	150	200	1,01	1,35	0	0	13,6	18,2	57	76	109
Хлеб	40	49	2,8	3,43	0,4	0,49	18,1	22,1	89	109	183
Итого за обед	580	732	8,44	11	3,89	5,65	44,8	57,9	260	342	
Полдник											
Кефир	140	176	3,5	4,4	3,95	4,96	6,63	8,33	72,8	91,5	97
Булка	30	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	320	206	5,99	6,8	4,79	5,8	24,6	25	160	177	
Ужин 1											
Запеканка рыбная	65	75	19,93	23	23,03	26,6	3,53	4,07	125	145	37
Салат из зеленого горошка и лука	50	54	1,4	1,51	2,43	2,62	3	3,24	39,2	42,3	135
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	16,6	85,2	85,2	180
Итого за ужин 1	295	359	23,82	27	26,29	30	24,5	25,7	252	275	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1955	1972	55,66	61,6	53,33	61,7	158	169	1131	1245	

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