

УТВЕРЖДАЮ
заведующий (Люпина Ю. Ф.)

18.12.2024

Меню на 18.12.2024

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энц. кал		№ рецепт
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Пудинг творожный	110	123	6,19	6,92	11,63	13	15,6	17,4	112	125,5	90
Соус сметанный	20	30	0,52	0,78	3	4,5	0,72	1,08	32,4	48,6	140
Каша рисовая с сахаром (диета)	140	0	1,46	0	5,3	0	11,2	0	5,54	0	82
Кофейный напиток с молоком	150	200	3,82	5,1	4,8	6,4	10,1	13,4	68,3	91	118
Бутерброд с маслом, сыром	40	45	0	5,79	0	7,32	0	16,78	0	155,8	182
Чай (диета)	150	0	0,09	0	0	0	1,35	0	45,1	0	121
Итого за завтрак 1	610	398	17,2	18,6	31,23	31,2	53,8	48,66	402	420,9	
Завтрак 2											
Сок	100	130	0,68	0,88	0	0	9,09	11,82	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	17,1	22,22	75	97,5	
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
Биточки мясные	55	62	9,8	0	6,74	0	2,99	0	126	0	26
Картофельное пюре	150	173	0	3,16	0	7,73	0	21,64	0	160,9	62
Салат из квашеной капусты и лука	45	59	0,3	0	1,82	0	1,91	0	24	0	124
Компот из сухофруктов	150	200	0,41	0,54	0	0	20,9	27,86	80,8	107,7	103
Хлеб	40	46	2,8	3,22	0,4	0,46	18,1	20,78	89	102,4	183
Итого за обед	740	750	18,8	20,3	22,87	23,5	81,1	88,67	614	653	
Полдник											
Кефир	135	170	3,91	4,93	3,37	4,25	5,4	6,8	71,6	90,1	98
Чай (диета)	150	0	0,09	0	0	0	1,35	0	1,91	0	120
Плюшка	60	60	4,23	4,23	1,57	1,57	25	24,95	131	130,7	46
Итого за полдник	345	230	8,23	9,16	4,94	5,82	31,7	31,75	204	220,8	
Ужин 1											
Каша пшенная молочная	150	200	11,3	15	12	16	53,3	71	366	488	81
Каша пшенная с сахаром (диета)	140	0	3,75	0	1,92	0	16	0	96,5	0	80
Чай	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	45,1	60,16	121
Булка	30	30	2,4	2,4	0,84	0,84	16,6	16,62	85,2	85,18	180
Итого за ужин 1	470	430	17,5	17,5	14,76	16,8	87,2	89,42	593	633,3	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	2365	2068	62,7	66,7	74,1	77,8	271	280,7	1888	2025	

Исполнитель: _____ (Городова И. Б.)