

заведующий

УТВЕРЖДАЮ

(Люлина Ю. Ф.)

19.12.2024

Меню на 19.12.2024

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецептур
	Ясл	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Каша манная молочная	150	200	5,37	7,16	4,74	6,32	15,3	20,33	130,5	174	56
Макароны отварные с сахаром (диета)	140	0	3,06	0	2,8	0	0,61	0	112	0	58
Кофейный напиток с молоком	150	200	3,82	5,1	4,8	6,4	10,1	13,4	68,25	91	118
Чай (диета)	150	0	0,09	0	0	0	1,35	0	1,9	0	120
Бутерброд с маслом	30	35	1,47	1,71	1,59	1,86	13,5	15,8	68,96	80,46	181
Итого за завтрак 1	620	435	13,8	13,97	13,93	14,58	40,8	49,53	381,6	345,5	
Завтрак 2											
Яблоко	120	130	0,24	0,26	0,36	0,39	9,6	10,4	44,4	48,1	179
Напиток витаминный "Витошка"	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	105
Итого за завтрак 2	120	230	0,24	0,26	0,36	0,39	9,6	10,4	44,4	48,1	
Обед											
Лук репчатый	0	10	0	0,07	0	0,5	0	0,17	0	5,49	122
Суп с клецками на к/б	150	200	4,38	5,84	3,5	4,66	12,6	16,8	111,2	148,3	160
Котлета куриная	65	75	10,3	11,93	10,94	12,62	3,55	4,1	168,1	194	1
Капуста тушеная	150	164	5,84	6,38	7,19	7,86	27	29,5	112,6	123,2	64
Компот из сухофруктов	150	200	0,41	0,54	0	0	20,9	27,86	80,77	107,7	103
Хлеб	40	45	2,8	3,15	0,4	0,45	18,1	20,33	89	100,1	183
Итого за обед	555	694	23,8	27,91	22,03	26,09	82,1	98,76	561,7	678,7	
Полдник											
Кефир	135	168	3,91	4,87	3,37	4,2	5,4	6,72	71,54	89,04	98
Чай (диета)	150	0	0,09	0	0	0	1,35	0	1,9	0	120
Вафли (сад)	0	30	0	0	0	0	0	0	0	0	113
Печенье (ясли)	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	111
Итого за полдник	310	198	4	4,87	3,37	4,2	6,75	6,72	73,45	89,04	
Ужин 1											
Суфле рыбное под сыром	120	133	29,3	32,44	15,59	17,28	6,54	7,25	285,8	316,8	28
Рыба отварная (диета)	60	0	13,3	0	7,37	0	6,89	0	147,1	0	25
Салат из свеклы	60	70	0	0,4	0	2,37	0	4,47	0	41,64	136
Чай	150	200	0	0,12	0	0	0	1,8	0	2,54	120
Булка	25	30	0	2,4	0	0,84	0	16,62	0	85,18	180
Итого за ужин 1	415	433	45	35,36	25,69	20,49	32,5	30,14	541,4	446,1	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	###	###	86,8	82,37	65,39	65,75	172	195,6	1603	1607	

Исполнитель: _____ (Городова И. Б.)