

заведующий (Людина Ю. Ф.)
20.12.2024

Меню на 20.12.2024

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											
Сырники	110	122	6,15	6,82	11,5	12,8	15,4	17,1	200,2	222	87
Соус сметанный	20	30	0,52	0,78	2,99	4,49	0,72	1,08	14,82	22,2	141
Кофейный напиток с молоком	150	200	3,82	5,1	4,8	6,4	10,1	13,4	68,25	91	118
Бутерброд с маслом	40	43	1,95	2,1	2,13	2,29	18,1	19,4	91,95	98,9	181
Итого за завтрак 1	320	395	12,4	14,8	21,5	26	44,3	51	375,2	434	
Завтрак 2											
Сок	120	150	0,82	1,02	0	0	10,9	13,6	45,6	57	109
Итого за завтрак 2	120	150	0,82	1,02	0	0	10,9	13,6	45,6	57	
Обед											
Лук репчатый	0	10	0	0,07	0	0,5	0	0,17	0	5,49	122
Рассольник с перловой крупой на м/б (сад)	0	200	0	1,86	0	6,2	0	12,3	0	112	167
Суп гречневый на м/б (ясли)	150	0	1,39	0	4,65	0	9,26	0	84,36	0	143
Запеканка картофельная с мясом	200	217	30,7	33,3	20,8	22,6	7,34	7,96	342	371	16
Салат из квашеной капусты и лука	50	61	0,33	0,4	2,02	2,47	2,13	2,6	26,65	32,5	124
Компот из сухофруктов	150	200	0,41	0,54	0	0	20,9	27,9	80,77	108	103
Хлеб	40	50	2,8	3,5	0,4	0,5	18,1	22,6	89	111	183
Итого за обед	590	738	35,6	39,7	27,9	32,3	57,7	73,5	622,8	741	
Полдник											
Кефир	135	181	3,92	5,25	3,37	4,52	5,4	7,24	71,54	95,9	98
Ватрушка с повидлом	70	75	7,48	8,01	12,8	13,7	20,7	22,1	152,5	163	42
Итого за полдник	205	256	11,4	13,3	16,2	18,3	26,1	29,4	224	259	
Ужин 1											
Каша пшеничная молочная	150	200	5,17	6,89	4,51	6,01	16,5	22	131,3	175	78
Чай с молоком	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	1,91	2,54	120
Булка	35	38	2,8	3,04	0,98	1,06	19,4	21,1	99,37	108	180
Итого за ужин 1	335	438	8,06	10,1	5,48	7,07	37,2	44,9	232,5	285	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1570	1977	68,4	78,8	71	83,6	176	212	1500	1776	

Исполнитель: _____ (Городова И. Б.)