

аведующий

УТВЕРЖДАЮ

(Люлина Ю. Ф.)

23.12.2024

Меню на 23.12.2024

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецепту
	Ясли	Сад	Ясл	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Каша гречневая с маслом, сахаром	140	160	6,25	7,14	3,32	3,8	20,5	23,5	137	157	71
Кофейный напиток	150	200	3,82	5,1	4,8	6,4	10,4	13,4	68,3	91	118
Пряник	35	35	0	0	0	0	0	0	0	0	114
Итого за завтрак 1	325	395	10,1	12,2	8,12	10	30,6	36,9	205	248	
Завтрак 2											
Сок	100	130	0,68	0,88	0	0	9,09	11,8	38	49,4	109
Яблоко	100	130	0,2	0,26	0,3	0,4	8	10,4	37	48,1	179
Итого за завтрак 2	200	260	0,88	1,14	0,3	0,4	17,1	22,2	75	97,5	
Обед											
Лук репчатый	0	10	0	0,07	0	0,5	0	0,17	0	5,49	122
Суп гороховый на м/б	150	200	1,39	1,86	4,65	6,2	9,26	12,3	67,7	90,2	146
Оладьи печеночные	70	78	11	12,3	5,36	6	1,74	1,94	107	119	38
Макароны отварные	140	154	5,78	6,36	5,54	6,1	36,9	40,6	130	143	57
Помидор соленый	30	36	0,18	0,22	0	0	0,33	0,4	2,1	2,52	128
Компот из сухофруктов	150	200	0,41	0,54	0	0	20,9	27,9	80,8	108	103
Хлеб	40	50	2,8	3,5	0,4	0,5	18,1	22,6	89	111	183
Итого за обед	580	728	21,6	24,8	16	19	87,2	106	476	579	
Полдник											
Молоко кипяченое	150	185	3,75	4,62	4,23	5,2	7,1	8,76	78	96,2	102
Чай (диета)	150	0	0,09	0	0	0	1,35	0	1,9	0	120
Плюшка	60	60	4,23	4,23	1,57	1,6	25	25	131	131	46
Итого за полдник	360	245	8,07	8,85	5,8	6,8	33,4	33,7	211	227	
Ужин 1											
Овощное рагу	160	180	1,68	1,89	5,31	6	14	15,8	111	124	65
Яйцо вареное	1	1	0,05	0,05	0,06	0,1	0,03	0,03	0,88	0,88	88
Чай	150	200	0,09	0,12	0	0	1,35	1,8	45,1	60,2	121
Булка	25	30	2	2,4	0,7	0,8	13,9	16,6	71	85,2	180
Итого за ужин 1	336	411	3,82	4,46	6,07	6,9	29,3	34,2	228	271	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1801	2039	44,4	51,5	36,2	44	198	233	1195	1422	

Исполнитель: _____ (Городова И. Б.)