

УТВЕРЖДАЮ
аведующий (Люлина Ю. Ф.)

24.12.2024

Меню на 24.12.2024

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы		Эн/ц, ккал		№ рецепт
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Каша пшенная молочная	150	200	5,3	7,07	4,88	6,5	17,2	23	131	175	77
Каша пшенная с сахаром (диета)	140	0	3,75	0	1,92	0	16,1	0	96,5	0	76
Кофейный напиток с молоком	150	200	0	5,1	0	6,4	0	13,4	0	91	117
Бутерброд с маслом, сыром	37	42	0	5,4	0	6,83	0	15,7	0	145	182
Кофейный напиток (диета)	150	0	3,82	0	4,8	0	10,1	0	68,3	0	118
Итого за завтрак 1	627	442	21,5	17,6	22,4	19,7	67,2	52,1	492	411	
Завтрак 2											
Напиток витаминный "Витошка"	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	105
Яблоко	130	130	0,26	0,26	0,39	0,39	10,4	10,4	48,1	48,1	179
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
Борщ со сметаной на м/б	150	200	1,19	1,58	3,26	4,35	4,18	5,58	57,8	77	172
Борщ на м/б (диета)	150	0	1,19	0	3,26	0	4,18	0	57,8	0	172
Плов с мясом	200	215	0	22	0	14,4	0	42,8	0	399	13
Огурец соленый	28	28	0	0,17	0	0	0	0,31	0	1,96	126
Кисель из сока	150	200	1,02	1,36	0	0	21,8	29	87,2	116	107
Хлеб	40	43	2,8	3,01	0,4	0,43	18,1	19,4	89	95,7	183
Итого за обед	718	696	26,8	28,2	20,3	19,7	88,3	97,3	665	696	
Полдник											
Кефир	135	135	3,92	3,91	3,38	3,38	5,4	5,4	71,6	71,6	98
Чай (диета)	150	0	0,09	0	0	0	1,35	0	1,9	0	120
Булка	30	30	2,4	2,4	0,84	0,84	16,6	16,6	85,2	85,2	180
Итого за полдник	315	165	6,41	6,32	4,22	4,21	23,4	22	159	157	
Ужин 1											
Котлета рыбная	65	75	19,9	23	23	26,6	3,53	4,07	125	145	37
Рыба отварная (диета)	0	60	0	13,3	0	7,37	0	6,89	0	147	25
Икра кабачковая	60	70	0,27	0,31	1,12	1,31	2	2,33	19,7	23	138
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	305	435	22,7	39,2	25	36,1	23,5	31,7	232	402	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	2095	1968	77,6	91,5	72,3	80,1	213	213	1596	1714	

Исполнитель: _____ (Городова И. Б.)