

УТВЕРЖДАЮ
заведующий (Люлина Ю. Ф.)

25.12.2024

Меню на 25.12.2024

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц ккал		№ рецептур
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Пудинг творожный	110	123	6,19	6,92	11,6	13	15,6	17,4	112	126	90
Соус сметанный	20	30	0,52	0,78	3	4,5	0,72	1,08	32,4	48,6	140
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	68,3	91	117
Чай (диета)	150	0	0,09	0	0	0	1,35	0	1,9	0	120
Бутерброд с маслом, сыром	40	44	1,95	2,15	2,13	2,34	18,1	19,9	92	101	181
Итого за завтрак 1	610	397	15,6	14,95	24,4	26,2	46,3	51,7	419	366	
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
Суп гречневый на м/б	150	200	4,38	5,84	3,49	4,66	12,6	16,8	111	148	151
Биточки мясные	60	65	11,5	12,44	8,53	9,24	3,26	3,53	169	183	36
Калуста тушеная	150	164	5,84	6,38	7,19	7,86	27	29,5	113	123	64
Компот из сухофруктов	150	200	0,41	0,54	0	0	20,9	27,9	80,8	108	103
Хлеб	40	46	2,8	3,22	0,4	0,46	18,1	20,8	89	102	183
Итого за обед	550	685	24,9	28,49	19,6	22,7	81,8	98,6	563	670	
Полдник											
Кефир	135	148	3,91	4,29	3,37	3,7	5,4	5,92	71,5	78,4	98
Чай (диета)	150	0	0,09	0	0	0	1,35	0	1,9	0	120
Булочка сдобная	60	60	4,23	4,23	1,57	1,57	25	25	185	185	41
Итого за полдник	345	208	8,23	8,52	4,94	5,27	31,7	30,9	259	264	
Ужин 1											
Каша рисовая молочная	150	200	7,48	9,98	9,77	13	35,3	47,1	273	364	51
Каша рисовая с сахаром (диета)	140	0	1,46	0	5,3	0	11,2	0	5,54	0	82
Чай	150	200	0	0,12	0	0	0	1,8	0	60,2	121
Булка	30	30	0	2,4	0	0,84	0	16,6	0	85,2	180
Итого за ужин 1	470	430	11,4	12,5	15,9	13,9	64,5	65,5	409	509	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	2095	1870	61	65,47	64,8	68,1	235	260	1694	1866	

Исполнитель: _____ (Городова И. Б.)