

УТВЕРЖДАЮ
заведующий (Люлина Ю. Ф.)
26.12.2024

Меню на 26.12.2024

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											
Каша пшеничная молочная	150	200	5,37	7,16	4,74	6,32	15,3	20,3	131	174	56
Каша пшеничная с сахаром (диета)	140	0	3,88	0	1,89	0	16,5	0	98,6	0	72
Яйцо вареное	1	1	0,05	0,05	0,06	0,06	0,03	0,03	0,88	0,88	88
Кофейный напиток с молоком	150	200	3,82	5,1	4,8	6,4	10,1	13,4	68,3	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	69	80,46	181
Итого за завтрак 1	621	436	14,68	14	13,1	14,6	56,7	49,6	369	346,3	
Завтрак 2											
Напиток витаминный "Витошка" (сад)	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	105
Сок (ясли)	120	0	0,81	0	0	0	10,9	0	45,6	0	109
Итого за завтрак 2	120	100	0,81	0	0	0	10,9	0	45,6	0	
Обед											
Лук репчатый	0	10	0	0,07	0	0,5	0	0,17	0	5,49	122
Домашняя лапша на курином бульоне	150	200	1,33	1,77	3,49	4,66	12,6	16,8	61,4	81,8	158
Котлета куриная	65	75	10,34	11,9	10,9	12,6	3,55	4,1	168	194	1
Горошница	140	149	6,92	7,37	5,51	5,86	19,1	20,4	146	155,1	69
Салат из белокочанной капусты с морковью	50	60	0,33	0,4	2,02	2,42	2,12	2,55	26,7	31,98	123
Компот из сухофруктов	150	200	0,41	0,54	0	0	20,9	27,9	80,8	107,7	103
Хлеб	40	46	2,8	3,22	0,4	0,46	18,1	20,8	89	102,4	183
Итого за обед	595	740	22,13	25,3	22,4	26,5	76,4	92,6	572	678,4	
Полдник											
Кефир	135	146	3,91	4,23	3,37	3,65	5,4	5,84	71,6	77,38	98
Чай (диета)	150	0	0,09	0	0	0	1,35	0	45,1	0	121
Печенье	25	25	0	0	0	0	0	0	0	0	111
Итого за полдник	310	171	4	4,23	3,37	3,65	6,75	5,84	117	77,38	
Ужин 1											
Сельдь (сад)	0	54	0	13	0	6,92	0	2,92	0	127	22
Тефтели рыбные (ясли)	65	0	19,93	0	23	0	3,53	0	125	0	37
Картофельное пюре	150	164	2,74	3	6,7	7,33	18,8	20,5	139	152,5	62
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	85,18	180
Итого за ужин 1	395	448	25,16	18,5	30,6	15,1	40,3	41,9	352	367,3	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	2041	1895	66,79	62,1	69,4	59,9	191	190	1455	1469	

Исполнитель: И. Б. Городова (Городова И. Б.)