

УТВЕРЖДАЮ  
и. о. Заведующий (Коцина Е. С.)  
13.12.2024

Меню на 13.12.2024

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/д, ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Макаронные изделия отварные с сахаром	90	95	5,06	5,34	6,59	6,96	29,79	31,45	192,32	203	72
Батон пектиновый (булка)	30	30	2,18	2,18	0,23	0,23	14,03	14,03	68,4	68,4	66
Чай с сахаром	180	200	0	0	0	0	18,2	18	54	60	24
<b>Итого за завтрак 1</b>	<b>300</b>	<b>325</b>	<b>7,23</b>	<b>7,52</b>	<b>6,83</b>	<b>7,19</b>	<b>60,02</b>	<b>63,48</b>	<b>314,72</b>	<b>331,4</b>	
Завтрак 2											
Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	67
Натуральные фрукты (яблоко)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	60
<b>Итого за завтрак 2</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0,9</b>	<b>0,9</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>19,9</b>	<b>19,9</b>	<b>93</b>	<b>93</b>	
Обед											
Суп картофельный с крупой на мясном бульоне (рисовый)	150	180	4,27	5,12	2,7	3,24	9,6	11,52	88,74	106,49	107
Рулет с морковью и яйцами	120	140	14,43	16,84	11,72	13,67	11,03	12,87	207	241,5	106
Помидор соленый	30	0	0,24	0	0,03	0	0,6	0	3,2	0	38
Салат из квашеной капусты	0	50	0	0,8	0	5	0	1,79	0	55,3	152
Компот из свежих плодов (яблоко)	150	180	0,11	0,13	0,11	0,13	16,13	19,35	65,85	79,02	135
Хлеб ржаной	40	50	6,4	8	0,4	0,5	28	35	134,16	167,7	65
Соль	3	5	0	0	0	0	0	0	0	0	
Лук репчатый кусочками	5	10	0,87	1,75	0	0	6,5	13	2,05	4,1	140
<b>Итого за обед</b>	<b>498</b>	<b>615</b>	<b>26,32</b>	<b>32,63</b>	<b>14,96</b>	<b>22,54</b>	<b>71,85</b>	<b>93,53</b>	<b>501</b>	<b>654,11</b>	
Полдник											
Булочка домашняя	100	110	7,21	7,93	13,88	15,05	47,8	52,58	253,06	278,36	41
Кефир	160	180	4,64	5,21	3,93	4,42	6,72	7,56	86,4	97,2	62
<b>Итого за полдник</b>	<b>260</b>	<b>290</b>	<b>11,84</b>	<b>13,14</b>	<b>17,81</b>	<b>19,47</b>	<b>54,52</b>	<b>60,14</b>	<b>339,46</b>	<b>375,56</b>	
Ужин 1											
Каша вязкая молочная "Дружба"	180	200	5,59	6,21	6,96	7,73	24,94	27,71	180,9	201	27
Батон пектиновый (булка)	30	30	2,18	2,18	0,23	0,23	14,03	14,03	68,4	68,4	66
Компот из сухофруктов	180	200	0,43	0,48	0	0	21,42	23,8	81	90	23
<b>Итого за ужин 1</b>	<b>390</b>	<b>430</b>	<b>8,2</b>	<b>8,87</b>	<b>7,19</b>	<b>7,96</b>	<b>60,38</b>	<b>65,53</b>	<b>330,3</b>	<b>359,4</b>	
Рекомендованный ужин 2											
<b>Итого за рекомендованный ужин 2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Итого день</b>	<b>1648</b>	<b>1860</b>	<b>54,49</b>	<b>63,05</b>	<b>47,08</b>	<b>57,67</b>	<b>266,68</b>	<b>302,58</b>	<b>1578,5</b>	<b>1813,5</b>	

Исполнитель: Медсестра  (Извекова М.А.)