

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий (Калмыкова О.П.)
 20.12.2024
 Образовательное учреждение
 «Учреждение образования «Гимназия №12 им.Н.С.Зубова» г.Белгород»

Меню на 20.12.2024

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	198	196	6,26	6,19	10,08	9,98	26,08	25,81	220,93	218,7	54
Кофейный напиток с молоком	150	196	4,5	5,88	3,84	5,02	12,87	16,82	103,56	135,32	81
Бутерброд с маслом	32	43	1,99	2,68	4,61	6,19	14,2	19,08	107,31	144,19	58
Итого за завтрак 1	380	435	12,75	14,76	18,53	21,19	53,14	61,71	431,8	498,21	
Завтрак 2											
Яблоко	100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,41	11,41	52	52	70
Сок фруктовый	0	102	0	0	0	0	10,2	0	45,9	0	74
Сок для детского питания	86	0	0,26	0	0	0	3,66	0	39,56	0	75
Итого за завтрак 2	186	202	0,52	0,26	0,17	0,17	15,07	21,61	91,56	97,9	
Обед											
Борщ на курином бульоне	208	208	0	0	0	0	0	0	0	0	5
Котлета куриная	65	67	8,21	8,46	9,59	9,88	6,04	6,22	156,84	161,66	12
Каша гречневая (гарнир)	100	97	4,32	4,19	2,73	2,65	31,22	30,28	100,98	97,95	32
Салат из капусты белокочанной	50	50	0,7	0,7	5,03	5,03	2,84	2,84	59,26	59,26	45
Компот из сухофруктов	150	200	0,15	0,2	0	0	6,66	8,88	42,33	56,44	72
Хлеб ржаной	38	49	2,51	3,23	0,42	0,54	15,58	20,09	76	98	50
Соль	2	4	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за обед	613	675	15,88	16,78	17,77	18,1	62,33	68,31	435,41	473,32	
Полдник											
Кефир	158	158	4,74	4,74	3,95	3,95	6,32	6,32	83,74	83,74	85
Печенье	20	40	1,4	2,8	2	4	14,6	29,2	82	164	66
Итого за полдник	178	198	6,14	7,54	5,95	7,95	20,92	35,52	165,74	247,74	
Ужин 1											
Вареники ленивые отварные	130	127	17,03	16,64	13,52	13,21	23,79	23,24	288,59	281,93	87
Соус сметанный сладкий	53	53	1,8	1,8	4,54	4,54	6,98	6,98	76,93	76,93	109
Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	5,99	7,98	24	32	80
Булка	28	37	2,1	2,78	0,84	1,11	14,84	19,61	75,6	99,9	51
Итого за ужин 1	361	417	20,93	21,21	18,9	18,85	51,6	57,81	465,12	490,76	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1718	1927	56,22	60,55	61,31	66,26	203,07	244,97	1589,6	1807,9	

Исполнитель: Ст. медсестра *Полухина И.В.* (Полухина И.В.)