



Заведующий (Калмыкова О.П.)

Меню на 11.12.2024

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											
Запеканка творожная	120	119	20,3	20,13	12,04	11,94	9,91	9,83	239,64	237,64	89
Соус молочный сладкий	50	50	2,08	2,08	1,73	1,73	4,04	4,04	58,85	58,85	108
Кофейный напиток с молоком	153	200	4,59	6	3,92	5,12	13,13	17,16	105,63	138,08	81
Бутерброд с маслом	30	42	1,87	2,62	4,32	6,05	13,31	18,64	100,6	140,84	58
Чай с сахаром-Д	0	202	0	0	0	0	0	8,06	0	32,32	80
Итого за завтрак 1	353	613	28,84	30,83	22	24,83	40,39	57,73	504,72	607,73	
Завтрак 2											
Яблоко	101	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,52	11,41	52,52	52	70
Сок фруктовый	0	97	0	0	0	0	0	9,7	0	43,65	74
Сок для детского питания	89	0	0,27	0	0	0	3,79	0	40,94	0	75
Итого за завтрак 2	190	197	0,53	0,26	0,17	0,17	15,32	21,11	93,46	95,65	
Обед											
Суп гороховый вегетарианский	200	200	8,74	8,74	2,64	2,64	35,04	35,04	148,2	148,2	3
Суфле из печени	104	104	10,95	10,95	8,68	8,68	7,53	7,53	158,48	158,48	24
Каша гречневая (гарнир)	100	100	4,32	4,32	2,73	2,73	31,22	31,22	100,98	100,98	32
Салат из капусты белокочанной	50	100	0,7	1,4	5,03	10,06	2,84	5,68	59,26	118,52	45
Компот из сухофруктов	150	200	0,15	0,2	0	0	6,66	8,88	42,33	56,44	72
Хлеб ржаной	39	49	2,57	3,23	0,43	0,54	15,99	20,09	78	98	50
Соль	3	5	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за обед	646	758	27,44	28,84	19,51	24,66	99,28	108,44	587,25	680,61	
Полдник											
Кефир	140	140	4,2	4,2	3,5	3,5	5,6	5,6	74,2	74,2	85
Пирожок с повидлом	100	100	5,92	5,92	9,47	9,47	47,07	47,07	297,98	297,98	61
Чай с сахаром-Д	0	202	0	0	0	0	0	8,06	0	32,32	80
Итого за полдник	240	442	10,12	10,12	12,97	12,97	52,67	60,73	372,18	404,5	
Ужин 1											
Морковь тертая с сахаром	50	50	0,55	0,55	0,05	0,05	4,99	4,99	22,78	22,78	92
Каша геркулесовая молочная	200	200	7,44	7,44	8,58	8,58	37,68	37,68	198,76	198,76	39
Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	5,99	7,98	24	32	80
Булка	25	25	1,88	1,88	0,75	0,75	13,25	13,25	67,5	67,5	51
Итого за ужин 1	425	475	9,87	9,87	9,37	9,37	61,91	63,91	313,04	321,04	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1854	2485	76,79	79,91	64,03	72	269,57	311,91	1870,7	2109,5	

млс Аруч