

Заведующий **УТВЕРЖДАЮ** (Капмыкова О.П.)

Меню на 13.12.2024



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 молочная пшеничная	188	186	7,2	7,12	5,32	5,26	10,81	10,7	170,61	168,8	40
Кофейный напиток с молоком	138	186	4,14	5,58	3,53	4,76	11,84	15,96	95,28	128,41	81
Бутерброд с маслом	32	41	1,99	2,56	4,61	5,9	14,2	18,2	107,31	137,49	58
Каша пшеничная-Д	0	116	0	3,43	0	3,48	0	7,77	0	116,11	36
Итого за завтрак 1	358	529	13,34	18,69	13,46	19,41	36,85	52,62	373,19	550,8	
Завтрак 2											
Яблоко	100	99	0,26	0,26	0,17	0,17	11,41	11,3	52	51,48	70
Сок фруктовый	0	106	0	0	0	0	0	10,6	0	47,7	74
Сок для детского питания	100	0	0,3	0	0	0	4,26	0	46	0	75
Итого за завтрак 2	200	205	0,56	0,26	0,17	0,17	15,67	21,9	98	99,18	
Обед											
Суп с гречками на кур. б.	0	200	0	2,34	0	0,38	0	8,4	0	242	12
Суп "Кудрявый" на кур. б.	200	0	11	0	15,2	0	29	0	396,8	0	1
Курица отварная	53	52	14,47	14,2	3,55	3,48	0	0	93,81	92,04	23
Пюре картофельное	120	149	4,07	5,05	3,98	4,95	13,9	17,25	101,23	125,7	56
Салат из капусты белокачанной	51	50	0,71	0,7	5,13	5,03	2,9	2,84	60,45	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	37	46	2,44	3,04	0,41	0,51	15,17	18,86	74	92	50
Соль	3	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Гренки из булки	20	20	1,5	1,5	0,5	0,5	10,4	10,4	52	52	65
Итого за обед	634	721	34,34	27,02	28,77	14,85	78,02	66,63	820,62	719,44	
Полдник											
Кефир	147	147	4,41	4,41	3,68	3,68	5,88	5,88	77,91	77,91	85
Вафли	35	35	1,75	1,75	10,85	10,85	21	21	189	189	68
Чай с сахаром-Д	0	202	0	0	0	0	0	8,06	0	32,32	80
Итого за полдник	182	384	6,16	6,16	14,52	14,52	26,88	34,94	266,91	299,23	
Ужин 1											
Вареники ленивые отварные	121	120	15,85	15,72	12,58	12,48	22,14	21,96	268,61	266,39	87
Соус сметанный сладкий	48	45	1,63	1,53	4,11	3,85	6,32	5,93	69,68	65,32	109
Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	5,99	7,98	24	32	80
Булка	26	25	1,95	1,88	0,78	0,75	13,78	13,25	70,2	67,5	51
Итого за ужин 1	345	390	19,43	19,12	17,47	17,08	48,23	49,12	432,49	431,21	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого День	1719	2229	73,83	71,25	74,4	66,03	205,65	225,21	1901,2	2000,0	