

Ответственный исполнитель старшая мед. сестра Съедина М.А.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ д/с №48

Чаплыгина Н.Н.

МЕНЮ НА 24.12.2024 г.

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											
Молочная манная каша	154	173	4,47	5,02	3,62	4,07	8,26	9,28	143,99	161,76	1
морковь тертая	49	58	0,39	0,46	0	0	4,7	5,57	47,04	55,68	1
булка	20	25	1,6	2	0,4	0,5	10,2	12,75	50	62,5	1
Какао -напиток с молоком	157	176	3,49	3,91	2,14	2,39	17,36	19,47	110,79	124,2	2
манная каша (диета)	0	149	0	2,83	0	2,01	0	6,5	0	106,2	1
Чай с сахаром	0	198	0	0,1	0	0	0	7,9	0	23,11	5
Итого за завтрак 1	380	779	9,94	14,32	6,15	8,97	40,53	61,47	351,82	533,44	
Завтрак 2											
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	141	141	0,07	0,07	0	0	21,13	21,13	84,52	84,52	7
Итого за завтрак 2	141	141	0,07	0,07	0	0	21,13	21,13	84,52	84,52	
Обед											
Свекольник со смет(говядина)	155	194	3,88	4,85	3,56	4,45	19,38	24,25	145,63	182,27	7
Капуста тушенная с мясом	117	135	20,76	23,96	8,46	9,76	17,78	20,52	232,18	267,9	1
Хлеб	0	48	0	7,2	0	2,35	0	10,56	0	101,76	1
Компот из сухофруктов	0	178	0	0,22	0	0	0	7,16	0	44,76	3
Хлеб	38	0	5,7	0	1,86	0	8,36	0	80,56	0	1
Компот из сухофруктов	158	0	0,2	0	0	0	6,35	0	39,73	0	3
Итого за обед	468	555	30,54	36,23	13,87	16,56	51,87	62,49	498,1	596,69	
Полдник											
Кефир	120	138	3,6	4,14	3	3,45	4,68	5,38	60	69	1
булка	20	30	1,6	2,4	0,4	0,6	10,2	15,3	50	75	1
Повидло	6	6	0,02	0,02	0	0	3,56	3,56	14,65	14,65	1
Итого за полдник	146	174	5,22	6,56	3,4	4,05	18,44	24,24	124,65	158,65	
Ужин 1											
Котлеты рыбные любительские	72	82	10,04	11,44	3,51	4	8,14	9,27	104,4	118,9	256
Каша ячневая	118	126	5,99	6,4	6,55	6,99	25,82	27,57	188,88	201,68	1
булка	20	25	1,6	2	0,4	0,5	10,2	12,75	50	62,5	1
Чай с сахаром	158	198	0,08	0,1	0	0	6,3	7,9	18,44	23,11	5
Итого за ужин 1	368	431	17,72	19,94	10,46	11,49	50,46	57,48	361,72	406,19	
Итого день	1503	2080	63,49	77,12	33,88	41,07	182,42	226,81	1420,8	1779,5	

Ответственный исполнитель старшая мед. сестра Съедина М.А.