Согласовано \_\_\_\_\_\_\_Букарина Е.П.

**Меню ясли**

29.01.24

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **№ рецептуры** | **Наименование**  **блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал** |
| **Завтрак** | 2010 №35 | Каша пшеничная молочная жидкая | 150 | 3,2 | 2,5 | 16,7 | 110 |
| 2015 №378 | Чай с молоком | 180 | 3,9 | 3,8 | 12,7 | 102,9 |
| ТУ | Батончик к чаю | 25 | 1,3 | 0,9 | 12,4 | 65,6 |
| 2015 №14 | Масло сливочное порциями | 8 | 0,1 | 5,8 | 0,1 | 52,9 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Итого за прием пищи | **363** | **9,2** | **13** | **42,9** | **331,4** |
| **2 Завтрак** | 2010 №103 | Кисломолочный напиток | 150 | 4,5 | 4,5 | 7 | 88,1 |
|  |  |  | **150** | **4,5** | **4,5** | **7** | **88,1** |
| **Обед** | 2015 №102 | Суп гороховый на мясном бульоне | 150 | 3,4 | 2,6 | 11,1 | 87 |
| 2004 №438 | Гуляш из свинины | 30/30 | 6,1 | 16,5 | 2,6 | 201,9 |
| 2015 №309 | Макароны отварные | 110 | 4,2 | 3 | 29,3 | 165 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 2015 №349 | Напиток из сухофруктов | 150 | 0,4 | 0,1 | 13,4 | 56,7 |
| ГОСТ | Хлеб ржаной йодированный | 36 | 2,4 | 0,4 | 12 | 62,26 |
|  |  | Итого за прием пищи | **506** | **17,2** | **22,8** | **69** | **574** |
| **Уплотненный полдник** | 2015 №210 | Омлет натуральный | 140 | 10,6 | 13,8 | 3,9 | 197 |
| 2015 №15 | Сыр порциями | 10 | 2,6 | 2,6 | 0 | 34,4 |
|
|
|
|
| 2015 №411 | Чай с низким содержанием сахара | 150 | 0,0 | 0 | 4,% | 15 | |
| ТУ | Батончик к чаю | 25 | 1,3 | 0,9 | 12,4 | 65,6 | |
|  | Фрукт | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 61,1 | |
|  | Итого за прием пищи | **455** | **15,8** | **17,2** | **33,4** | **376,8** | |
|  |  | **Итого за целый день** | **1474** | **46,7** | **57,3** | **150,2** | **1380,1** | |

Согласовано \_\_\_\_\_\_\_Букарина Е.П.

**Меню сад**

29.01.24

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **№ рецептуры** | **Наименование**  **блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал** |
| **Завтрак** | 2010 №35 | Каша пшеничная молочная жидкая | 200 | 5,2 | 3,5 | 22,7 | 146 |
| 2015 №378 | Чай с молоком | 200 | 3,9 | 3,8 | 13,7 | 113,9 |
| ТУ | Батончик к чаю | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |
| 2015 №14 | Масло сливочное порциями | 10 | 0,1 | 7,8 | 0,1 | 66,9 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Итого за прием пищи | **440** | **11,2** | **15** | **51,9** | **405,4** |
| **2 Завтрак** | 2010 №103 | Кисломолочный напиток | 180 | 5,5 | 5,5 | 7 | 106,1 |
|  |  |  | **180** | **5,5** | **5,5** | **7** | **106,1** |
| **Обед** | 2015 №102 | Суп гороховый | 180 | 4,4 | 3,6 | 13,1 | 104 |
| ттк | Тефтели сочные соусом | 50/50 | 7,1 | 11,5 | 9,6 | 180,9 |
| 2015 №309 | Макароны отварные | 130 | 5,2 | 4 | 34,3 | 196 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 2015 №349 | Напиток из сухофруктов | 180 | 0,5 | 0,1 | 16,4 | 67,7 |
| ГОСТ | Хлеб ржаной йодированный | 45 | 3,4 | 0,4 | 15 | 78,26 |
|  |  | Итого за прием пищи | **635** | **20,2** | **19,8** | **88** | **628** |
| **Уплотненный полдник** | 2015 №210 | Омлет натуральный | 160 | 12,6 | 15,8 | 3,9 | 225 |
| 2015 №15 | Сыр порциями | 10 | 2,6 | 2,6 | 0 | 34,4 |
|
|
|
|
| 2015 №411 | Чай с низким содержанием сахара | 180 | 0,0 | 0 | 5 | 21 | |
| ТУ | Батончик к чаю | 35 | 2,3 | 0,9 | 18,4 | 91,6 | |
|  | Фрукт | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 61,1 | |
|  | Итого за прием пищи | **515** | **18,8** | **19,2** | **39,4** | **434,8** | |
|  |  | **Итого за целый день** | **1770** | **55,7** | **59,3** | **187,2** | **1573,1** | |