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

**Меню ясли**

10.12.24

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **№ рецептуры** | **Наименование**  **блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал** | |
| **Завтрак** | ТТК | Каша манная молочная с маслом слив. | 150 | 5 | 7 | 18 | 175 | |
| ТТК | Кофейный напиток на молоке | 150 | 1 | 2 | 16 | 83 | |
| ТТК | Батон йодированный | 20 | 1,4 | 0,5 | 9 | 62 | |
| ТТК | Масло сливочное порциями | 10 | 0 | 6 | 0 | 67 | |
|  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  | Итого за прием пищи | **330** | **10** | **16** | **74** | **387** | |
| **2 Завтрак** | ТТК | Кисломолочный напиток | 150 | 3 | 3 | 5 | 70 | |
|  |  | Итого за прием пищи | **150** | **3** | **3** | **5** | **70** | |
| **Обед** | ТТК | Борщ из св. капусты со сметаной | 160 | 2 | 5 | 9 | 188 | |
| ТТК | Котлета рыбная | 50 | 7 | 5 | 5 | 130 | |
| ТТК | Картофельное пюре | 110 | 2 | 3 | 10 | 120 | |
|  |  |  |  |  |  |  | |
| ТТК | Напиток из шиповника и изюма | 150 | 1 | 0 | 25 | 119 | |
| ТТК | Хлеб ржаной йодированный | 30 | 2 | 0,5 | 8 | 60 | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Итого за прием пищи | **500** | **14** | **14** | **57** | **617** | |
| **Уплотненный полдник** | ТТК | Омлет натуральный | 130 | 11 | 4,2 | 21 | 124 | |
| ТТК | Сыр порциями | 10 | 2,3 | 3,8 | 2 | 67 | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК | Чай с низким содержанием сахара | 150 | 0 | 0 | 2 | 52 |  |
| ТТК | Батон йодированный | 20 | 1,4 | 0,5 | 9 | 62 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого за прием пищи | **310** | **15** | **9** | **34** | **305** |  |
|  |  | **Итого за целый день** | **1290** | **42** | **41** | **170** | **1379** |  |

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

**Меню сад**

10.12.24

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **№ рецептуры** | **Наименование**  **блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал** | |
| **Завтрак** | ТТК | Каша манная молочная с маслом слив. | 180 | 6 | 8 | 20 | 189 | |
| ТТК | Кофейный напиток на молоке | 180 | 1 | 3 | 18 | 99 | |
| ТТК | Батон йодированный | 30 | 1,6 | 0,7 | 11 | 63 | |
| ТТК | Масло сливочное порциями | 10 | 0 | 6 | 0 | 67 | |
|  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  | Итого за прием пищи | **400** | **10** | **16** | **74** | **418** | |
| **2 Завтрак** | ТТК | Кисломолочный напиток | 180 | 4 | 4 | 6 | 75 | |
|  |  | Итого за прием пищи | **150** | **4** | **4** | **6** | **75** | |
| **Обед** | ТТК | Борщ из св. капусты со сметаной | 180 | 3 | 6 | 10 | 199 | |
| ТТК | Котлета рыбная | 70 | 8 | 6 | 6 | 135 | |
| ТТК | Картофельное пюре | 130 | 2 | 4 | 12 | 125 | |
|  |  |  |  |  |  |  | |
| ТТК | Напиток из шиповника и изюма | 180 | 1 | 0 | 28 | 125 | |
| ТТК | Хлеб ржаной йодированный | 50 | 3 | 0,5 | 11 | 63 | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Итого за прием пищи | **610** | **17** | **17** | **67** | **647** | |
| **Уплотненный полдник** | ТТК | Омлет натуральный | 150 | 14 | 5,2 | 23 | 133 | |
| ТТК | Сыр порциями | 10 | 2,3 | 3,8 | 2 | 67 | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК | Чай с низким содержанием сахара | 180 | 0 | 0 | 3 | 54 |  |
| ТТК | Батон йодированный | 30 | 1,6 | 0,7 | 11 | 63 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого за прием пищи | **370** | **16** | **17** | **21** | **317** |  |
|  |  | **Итого за целый день** | **1560** | **48** | **60** | **255** | **1457** |  |