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

**Меню ясли**

19.12.24

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи**  | **№ рецептуры** | **Наименование****блюда** | **Выход**  | **Белки**  | **Жиры**  | **Углеводы**  | **Ккал**  |
| **Завтрак**  | ТТК | Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным | 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 | 10 | 0 | 6 | 0 | 67 |
| ТТК | Яйцо вареное | 47 | 2 | 1 | 22 | 24 |
|  |  | Итого за прием пищи | **377** | **8** | **14** | **65** | **411** |
|  **2 Завтрак**  | ТТК | Чай с шиповником | 150 | 0 | 0 | 13 | 54 |
| ТТК | Печенье  | 17 | 1 | 3 | 11 | 57 |
|  |  | Итого за прием пищи | **167** | **1** | **3** | **24** | **111** |
| **Обед**  | ТТК | Щи из св. капусты со сметаной | 160 | 5 | 4 | 11 | 163 |
| ТТК | Котлета рыбная | 50 | 7 | 5 | 5 | 130 |
| ТТК | Картофельное пюре | 110 | 2 | 3 | 10 | 120 |
| ТТК | Икра свекольная  | 20 | 0,3 | 0 | 1,1 | 7,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК | Напиток изяблок сушеных  | 150 | 0 | 0 | 19 | 73 |
| ТТК | Хлеб ржаной йодированный | 30 | 2 | 0,5 | 8 | 60 |
|  |  | Итого за прием пищи | **530** | **15** | **10** | **75** | **553** |
| **Уплотненный полдник** | ТТК | Пудинг творожный с джемом | 120 | 12 | 10 | 19 | 305 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК | Чай с низким содержанием сахара | 150 | 0 | 0 | 15 | 99 |  |
| ТТК | Батон йодированный | 20 | 1,4 | 0,5 | 9 | 62 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого за прием пищи | **290** | **17** | **10** | **24** | **466** |  |
|  |  | **Итого за целый день** | **1364** | **40** | **43** | **188** | **1541** |  |

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

**Меню сад** 19.12.24

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи**  | **№ рецептуры** | **Наименование****блюда** | **Выход**  | **Белки**  | **Жиры**  | **Углеводы**  | **Ккал**  |
| **Завтрак**  | ТТК | Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным | 180 | 5 | 8 | 30 | 199 |
| ТТК | Кофейный напиток на молоке | 180 | 1 | 3 | 18 | 99 |
| ТТК | Батон йодированный | 30 | 1,6 | 0,7 | 11 | 63 |
| ТТК | Масло сливочное | 10 | 0 | 6 | 0 | 67 |
| ТТК | Яйцо вареное | 47 | 2 | 1 | 22 | 24 |
|  |  | Итого за прием пищи | **447** | **10** | **18** | **81** | **452** |
|  **2 Завтрак**  | ТТК | Чай с шиповником | 180 | 0 | 0 | 15 | 65 |
| ТТК | Печенье  | 17 | 1 | 3 | 11 | 57 |
|  |  | Итого за прием пищи | **197** | **1** | **3** | **26** | **122** |
| **Обед**  | ТТК | Щи из св. капусты со сметаной | 180 | 5 | 4 | 11 | 163 |
| ТТК | Котлета рыбная | 60 | 14 | 11 | 12 | 198 |
| ТТК | Картофельное пюре | 130 | 2 | 4 | 12 | 125 |
| ТТК | Икра свекольная | 30 | 0,6 | 0 | 2 | 12 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК | Напиток из яблок сушеных | 180 | 0 | 0 | 21 | 82 |
| ТТК | Хлеб ржаной йодированный | 50 | 3 | 0,5 | 11 | 63 |
|  |  | Итого за прием пищи | **660** | **25** | **20** | **69** | **643** |
| **Уплотненный полдник** | ТТК | Пудинг творожный с джемом | 140 | 15 | 12 | 26 | 358 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК | Чай с низким содержанием сахара | 180 | 0 | 0 | 19 | 107 |  |
| ТТК | Батон йодированный | 30 | 1,6 | 0,7 | 11 | 63 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого за прием пищи | **350** | **17** | **10** | **24** | **528** |  |
|  |  | **Итого за целый день** | **1654** | **53** | **51** | **200** | **1745** |  |