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

**Меню ясли**

20.12.24

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи**  | **№ рецептуры** | **Наименование****блюда** | **Выход**  | **Белки**  | **Жиры**  | **Углеводы**  | **Ккал**  |
| **Завтрак**  | ТТК | Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным  | 150 | 5 | 5 | 20 | 147 |
| ТТК | Чай с низким содержанием сахара | 150 | 0 | 0 | 2 | 52 |
| ТТК | Батон йодированный | 20 | 1,4 | 0,5 | 9 | 62 |
| ТТК | Масло сливочное | 10 | 0 | 6 | 0 | 67 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Итого за прием пищи | **330** | **7** | **11** | **31** | **328** |
| **2 Завтрак**  | ТТК | Компот из ягод с/м | 150 | 0,1 | 0 | 12 | 50 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  | Итого за прием пищи | **150** | **0,1** | **0** | **12** | **50** |
| **Обед**  | ТТК | Суп картофельный с мясом | 160 | 2 | 2 | 14 | 147 |
| ТТК | Гуляш «Болоньезе» | 50 | 10 | 4 | 5 | 92 |
| ТТК | Рис отварной | 110 | 2 | 4 | 35 | 199 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК | Напиток из яблок свежих | 150 | 0,1 | 0 | 10 | 60 |
| ТТК | Хлеб ржаной  | 30 | 2 | 0,5 | 8 | 60 |
|  |  | Итого за прием пищи | **500** | **10** | **11** | **72** | **558** |
| **Уплотненный полдник** | ТТК | Омлет натуральный | 130 | 11 | 4,3 | 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** | **8** | **9** | **25** | **305** |  |
|  |  | **Итого за целый день** | **1290** | **25** | **31** | **140** | **1241** |  |

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

**Меню сад**

20.12.24

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи**  | **№ рецептуры** | **Наименование****блюда** | **Выход**  | **Белки**  | **Жиры**  | **Углеводы**  | **Ккал**  |
| **Завтрак**  | ТТК | Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным  | 180 | 5 | 6 | 13 | 166 |
| ТТК | Чай с низким содержанием сахара | 180 | 0 | 0 | 3 | 54 |
| ТТК | Батон йодированный | 30 | 1,6 | 0,7 | 11 | 63 |
| ТТК | Масло сливочное | 10 | 0 | 6 | 0 | 67 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Итого за прием пищи | **400** | **7** | **12** | **27** | **350** |
| **2 Завтрак**  | ТТК | Компот из ягод с/м | 180 | 0,1 | 0 | 16 | 62 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  | Итого за прием пищи | **180** | **0,1** | **0** | **16** | **62** |
| **Обед**  | ТТК | Суп картофельный с мясом | 180 | 3 | 3 | 15 | 156 |
| ТТК | Гуляш «Болоньезе» | 70 | 14 | 5 | 7 | 129 |
| ТТК | Рис отварной | 130 | 3 | 5 | 37 | 207 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК | Напиток из яблок свежих | 180 | 0,1 | 0 | 15 | 62 |
| ТТК | Хлеб ржаной  | 50 | 3 | 0,5 | 1 | 63 |
|  |  | Итого за прием пищи | **610** | **23** | **14** | **85** | **617** |
| **Уплотненный полдник** | ТТК | Омлет натуральный | 150 | 14 | 5,1 | 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** | **18** | **10** | **39** | **317** |  |
|  |  | **Итого за целый день** | **1560** | **59** | **62** | **268** | **1346** |  |