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

**Меню ясли**

03.12.24

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **№ рецептуры** | **Наименование**  **блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал** |  |
| **Завтрак** | ТТК | Каша ячневая молочная жидкая | 150 | 5 | 6 | 30 | 200 |  |
| ТТК | Молоко кипяченое | 150 | 6 | 5 | 10 | 110 |  |
| ТТК | Батон йодированный | 20 | 1,4 | 0,5 | 9 | 62 |  |
| ТТК | Масло сливочное | 10 | 0 | 6 | 0 | 67 |  |
| ТТК | Сыр порциями | 10 | 2,3 | 3,8 | 2 | 67 |  |
|  |  | Итого за прием пищи | **340** | **15** | **21** | **51** | **506** |  |
| **2 Завтрак** | ТТК | Напиток кисломолочный | 150 | 3 | 3 | 5 | 70 |  |
|  |  | Итого за прием пищи | **150** | **3** | **3** | **5** | **70** |  |
| **Обед** | ТТК | Суп гороховый на мясном бульоне | 160 | 2 | 2 | 8 | 177 |  |
| ТТК | Жаркое по- домашнему | 150 | 7 | 5 | 7 | 170 |  |
| ТТК | Компот из сушеных яблок | 150 | 0,1 | 0 | 10 | 60 |  |
| ТТК | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,5 | 8 | 60 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Итого за прием пищи | **490** | **11** | **8** | **33** | **467** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Уплотненный полдник** | ТТК | Ленивые голубцы с соусом сметанным | 150 | 9 | 15 | 11 | 221 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | **320** | **10** | **16** | **22** | **335** | |
|  |  | **Итого за целый день** | **1300** | **42** | **40** | **111** | **1378** | |

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

**Меню сад**

03.12.24

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **№ рецептуры** | **Наименование**  **блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал** |  |
| **Завтрак** | ТТК | Каша ячневая молочная жидкая | 180 | 6 | 7 | 34 | 214 |  |
| ТТК | Какао с молоком | 180 | 5 | 3 | 12 | 121 |  |
| ТТК | Батон йодированный | 30 | 1,6 | 0,7 | 11 | 63 |  |
| ТТК | Масло сливочное | 10 | 0 | 6 | 0 | 67 |  |
| ТТК | Сыр порциями | 10 | 2,3 | 3,8 | 2 | 67 |  |
|  |  | Итого за прием пищи | **410** | **15** | **20** | **59** | **532** |  |
| **2 Завтрак** | ТТК | Напиток кисломолочный | 180 | 4 | 4 | 6 | 75 |  |
|  |  | Итого за прием пищи | **150** | **4** | **4** | **6** | **75** |  |
| **Обед** | ТТК | Суп гороховый на мясном бульоне | 180 | 3 | 2 | 89 | 187 |  |
| ТТК | Жаркое по- домашнему | 200 | 9 | 6 | 8 | 183 |  |
| ТТК | Компот из сушеных яблок | 180 | 0,1 | 0 | 15 | 62 |  |
| ТТК | Хлеб ржаной | 50 | 3 | 0,5 | 11 | 63 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Итого за прием пищи | **610** | **15** | **9** | **43** | **495** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Уплотненный полдник** | ТТК | Ленивые голубцы с соусом сметанным | 170 | 11 | 18 | 13 | 258 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | **380** | **21** | **10** | **58** | **375** | |
|  |  | **Итого за целый день** | **1580** | **52** | **58** | **257** | **1477** | |