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

**Меню ясли**

29.11.24

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 молоком и сахаром | 150 | 1 | 2 | 16 | 83 | |
| ТТК | Батон йодированный | 20 | 1,4 | 0,5 | 9 | 62 | |
| ТТК | Масло сливочное порциями | 10 | 0 | 6 | 0 | 67 | |
| ТТК | Сыр порциями | 10 | 1 | 2 | 5 | 9 | |
|  |  | Итого за прием пищи | **340** | **10** | **17** | **47** | **426** | |
| **2 Завтрак** | ТТК | Напиток из шиповника с изюмом | 150 | 0,1 | 0 | 12 | 50 | |
|  |  |  |  |  |  | |
|  |  | Итого за прием пищи | **150** | **0,1** | **0** | **12** | **50** | |
| **Обед** | ТТК | Суп картофельный с зеленым горошком и мясом | 160 | 2 | 2 | 4 | 110 | |
| ТТК | Котлета «Рыжик» | 20 | 5 | 10 | 7 | 127 | |
| ТТК | Картофельное пюре | 110 | 2 | 3 | 10 | 120 | |
| ТТК | Икра свекольная | 30 | 0,3 | 0 | 1,1 | 7,2 | |
|  |  |  |  |  |  |  | |
| ТТК | Напиток из смеси с/ф | 150 | 0 | 0 | 19 | 73 | |
| ТТК | Хлеб ржаной йодированный | 30 | 2 | 0,5 | 8 | 60 | |
|  |  | Итого за прием пищи | **530** | **12** | **16** | **49** | **497** | |
| **Уплотненный полдник** | ТТК | Омлет натуральный | 130 | 12 | 15 | 20 | 288 | |
| ТТК | Батон йодированный | 20 | 8 | 5 | 35 | 208 | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК | Чай с низким содержанием сахара | 150 | 0 | 0 | 2 | 52 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого за прием пищи | **300** | **20** | **20** | **37** | **548** |  |
|  |  | **Итого за целый день** | **1370** | **38** | **42** | **145** | **1521** |  |

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

**Меню сад**

29.11.24

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **№ рецептуры** | **Наименование**  **блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал** | |
| **Завтрак** | ТТК | Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным | 180 | 6 | 7 | 26 | 157 | |
| ТТК | Чай с молоком и сахаром | 180 | 1 | 3 | 18 | 99 | |
| ТТК | Батон йодированный | 30 | 1,6 | 0,7 | 11 | 63 | |
| ТТК | Масло сливочное порциями | 10 | 0 | 6 | 0 | 67 | |
| ТТК | Сыр порциями | 10 | 2,3 | 3,8 | 2 | 67 | |
|  |  | Итого за прием пищи | **410** | **11** | **20** | **57** | **453** | |
| **2 Завтрак** | ТТК | Напиток из шиповника с изюмом | 180 | 0,1 | 0 | 16 | 62 | |
|  |  |  |  |  |  | |
|  |  | Итого за прием пищи | **180** | **0,1** | **0** | **16** | **62** | |
| **Обед** | ТТК | Суп картофельный с зеленым горошком и мясом | 180 | 3 | 2 | 5 | 120 | |
| ТТК | Котлета «Рыжик» | 70 | 7 | 13 | 8 | 135 | |
| ТТК | Картофельное пюре | 130 | 2 | 4 | 12 | 125 | |
| ТТК | Икра свекольная | 30 | 0,6 | 0 | 2 | 12 | |
|  |  |  |  |  |  |  | |
| ТТК | Напиток из смеси с/ф | 180 | 0 | 0 | 21 | 82 | |
| ТТК | Хлеб ржаной йодированный | 50 | 3 | 0,5 | 11 | 63 | |
|  |  | Итого за прием пищи | **660** | **16** | **20** | **59** | **537** | |
| **Уплотненный полдник** | ТТК | Омлет натуральный | 180 | 14 | 20 | 28 | 302 | |
| ТТК | Батон йодированный | 50 | 8 | 5 | 35 | 208 | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК | Чай с низким содержанием сахара | 180 | 0 | 0 | 3 | 54 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого за прием пищи | **410** | **22** | **25** | **66** | **364** |  |
|  |  | **Итого за целый день** | **1660** | **49** | **65** | **198** | **1616** |  |