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

**Меню ясли**

30.09.24

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи**  | **№ рецептуры** | **Наименование****блюда** | **Выход**  | **Белки**  | **Жиры**  | **Углеводы**  | **Ккал**  |
| **Завтрак**  | ТТК  | Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным | 150 | 5 | 8 | 25 | 188 |
| ТТК | Чай с низким содержанием сахара | 150 | 0 | 0 | 2 | 52 |
| ТТК | Батончик к чаю | 20 | 0,5 | 0,7 | 11 | 65 |
| ТТК | Масло сливочное | 10 | 0 | 6 | 0 | 67 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Итого за прием пищи | **330** | **5** | **14** | **38** | **372** |
|  **2 Завтрак**  | ТТК | Чай с шиповником | 150 | 0 | 0 | 19 | 73 |
|  |  | Итого за прием пищи | **150** | **0** | **0** | **19** | **73** |
| **Обед**  | ТТК | Суп картофельный с рыбными консервами | 160 | 4 | 6 | 14 | 122 |
| ТТК | Котлета мясная | 50 | 8 | 8 | 14 | 188 |
| ТТК | Рис отварной | 110 | 2 | 4 | 35 | 199 |
| ТТК | Соус красный основной | 20 | 1 | 3 | 16 | 53 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК | Напиток из смеси сухофруктов  | 150 | 0,1 | 0 | 10 | 60 |
| ТТК | Хлеб ржаной йодированный | 30 | 2 | 0,5 | 8 | 60 |
|  |  | Итого за прием пищи | **520** | **18** | **21** | **97** | **682** |
| **Уплотненный полдник** | ТТК | Пудинг из творога с джемом | 120 | 12 | 10 | 19 | 305 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|
|
|
|
| ТТК | Чай с низким содержанием сахара | 150 | 0 | 0 | 2 | 52 |
| ТТК | Батончик к чаю | 20 | 0,5 | 0,7 | 11 | 65 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого за прием пищи | **290** | **13** | **11** | **32** | **422** |
|  |  | **Итого за целый день** | **1290** | **36** | **46** | **186** | **1549** |

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

**Меню сад**

30.09.24

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи**  | **№ рецептуры** | **Наименование****блюда** | **Выход**  | **Белки**  | **Жиры**  | **Углеводы**  | **Ккал**  |
| **Завтрак**  | ТТК  | Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным | 180 | 6 | 9 | 29 | 198 |
| ТТК | Чай с низким содержанием сахара | 180 | 0 | 0 | 3 | 54 |
| ТТК | Батончик к чаю | 30 | 0,7 | 0,8 | 12 | 69 |
| ТТК | Масло сливочное | 10 | 0 | 6 | 0 | 67 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Итого за прием пищи | **400** | **6** | **15** | **44** | **388** |
|  **2 Завтрак**  | ТТК | Чай с шиповником | 180 | 0 | 0 | 21 | 82 |
|  |  | Итого за прием пищи | **180** | **0** | **0** | **21** | **82** |
| **Обед**  | ТТК | Суп картофельный с рыбными консервами | 180 | 5 | 7 | 15 | 128 |
| ТТК | Котлета мясная | 70 | 10 | 10 | 15 | 201 |
| ТТК | Рис отварной | 130 | 3 | 5 | 37 | 207 |
| ТТК | Соус красный основной | 20 | 1 | 3 | 16 | 53 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК | Напиток из смеси сухофруктов | 180 | 0,1 | 0 | 15 | 62 |
| ТТК | Хлеб ржаной йодированный | 50 | 3 | 0,5 | 11 | 63 |
|  |  | Итого за прием пищи | **630** | **22** | **26** | **109** | **714** |
| **Уплотненный полдник** | ТТК | Пудинг из творога с джемом | 140 | 15 | 12 | 26 | 358 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|
|
|
|
| ТТК | Чай с низким содержанием сахара | 180 | 0 | 0 | 3 | 54 |
| ТТК | Батончик к чаю | 30 | 0,7 | 0,8 | 12 | 69 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого за прием пищи | **350** | **16** | **13** | **41** | **481** |
|  |  | **Итого за целый день** | **1560** | **44** | **54** | **216** | **1665** |