

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий Мисс (Гливич Н.Н.)
 15.01.2025



Меню на 16.01.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энц, ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Омлет	120	127	8,65	9,15	12,16	12,87	3,24	3,43	154,85	163,88	7
Икра кабачковая.	87	87	0,95	1,14	4,45	5,34	3,85	4,62	59,5	71,4	3
Булка с маслом	48	48	0,52	0,41	8,3	6,53	3,08	2,43	89,13	70,14	1
Чай с сахаром.	150	180	0	0	0	0	7,48	8,98	29,92	35,9	6
Завтрак 2											
Сок (диета)	0	105	0	7,5	0	0	0	19,05	0	82,49	1
Витаминный напиток	0	100	0	0	0	0	0	6,65	0	26,6	1
Сок (ясли)	100	0	5	0	0	0	12,7	0	54,99	0	1
Обед											
Свекольник на м/б со сметаной	180	200	5,73	6,37	6,2	6,89	17,65	19,61	155,03	172,25	11
Голубцы ленивые.	128	130	7,06	7,06	7,11	7,11	13,37	13,37	119,63	119,63	18
Хлеб.	50	53	3,3	3,3	0,6	0,6	17,1	17,1	90,5	90,5	1
Компот из сухофруктов.	150	180	0,33	0,33	0,04	0,04	24,23	24,23	98,66	98,65	3
Соль.	5	5	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Яблоки.	88	88	0,41	0,41	0,41	0,41	9,8	9,8	47	47	2
Лук репчатый (витаминизация)	11	11	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Полдник											
Кефир.	145	145	4,23	4,8	5,01	5,7	15,71	17,85	133,16	151,31	2
Булка	45	45	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Ужин 1											
Рыба тушеная в томате с овощами	99	131	10,54	14,05	1,65	2,2	2,32	3,09	66,78	89,04	5
Булка	46	46	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Кофейный напиток.	150	180	0	0	0	0	7,48	9,98	29,93	39,9	1

Повар: Харитонов Н.Г.