



Утверждаю

заведующий ГБОУ ДС №11 Кир. р. Сев. 9

Харламова И.В.

12 декабря 2024

Меню Ясли 12ч, День 4

| Блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккалории |
|--|----------|---------------|---------------|----------------|-----------------|
| Завтрак | | | | | |
| 1. Какао с молоком | 180 | 3,201 | 2,742 | 13,286 | 91,384 |
| 1. (замена аллергикам) Какао с молоком | 180 | 0,419 | 0,259 | 5,903 | 27,881 |
| 2. Бутерброд с маслом | 30 | 2,33 | 5,776 | 15,018 | 121,639 |
| 3. Каша манная жидкая со сливочным маслом | 130 | 4,182 | 4,899 | 20,893 | 144,832 |
| 1. (замена аллергикам) Каша манная жидкая (аллергик) | 130 | 2,196 | 3,173 | 17,563 | 107,672 |
| Итого: | | 9,713 | 13,418 | 49,197 | 357,855 |
| 2й Завтрак | | | | | |
| 1. Кефир | 140 | 4,661 | 4,018 | 6,429 | 85,178 |
| Итого: | | 4,661 | 4,018 | 6,429 | 85,178 |
| Обед | | | | | |
| 1. Батон обогащенный | 15 | 1,381 | 0,538 | 8,982 | 46,436 |
| 2. Салат картофельный | 30 | 0,517 | 4,534 | 3,792 | 58,142 |
| 3. Пудинг рыбный запеченный | 65 | 9,52 | 5,902 | 6,66 | 117,862 |
| 1. (замена аллергикам) Рыба (филе) отварная | 60 | 12,718 | 0,481 | 0,327 | 56,239 |
| 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 20 | 1,456 | 0,287 | 8,779 | 44,339 |
| 5. Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью петрушки | 150/10/5 | 3,287 | 4,23 | 6,368 | 75,071 |
| 1. (замена аллергикам) Суп из овощей с зеленью петрушки (аллергик) | 150/10/5 | 3,366 | 5,077 | 4,955 | 76,73 |
| 6. Рагу овощное (1-й вариант) | 100 | 2,047 | 5,23 | 10,403 | 97,688 |
| 7. Сок раннего возраста | 200 | 1 | 0 | 25,4 | 110 |
| Итого: | | 19,208 | 20,722 | 70,384 | 549,537 |
| Полдник | | | | | |
| 1. Молоко кипяченое | 150 | 4,636 | 4,139 | 7,782 | 87,757 |
| 1. (замена аллергикам) Сок раннего возраста | 200 | 1 | 0 | 25,4 | 110 |
| 2. Печенье в ассортименте | 20 | 0,857 | 0,914 | 9,786 | 64,43 |
| 3. Яблоко | 60 | 0,251 | 0,251 | 6,16 | 29,543 |
| 4. Запеканка из творога с джемом | 100/20 | 24,297 | 8,892 | 30,158 | 299,047 |
| 1. (замена аллергикам) Рагу овощное (1-й вариант) (аллергик) | 100 | 1,704 | 5,237 | 8,501 | 88,545 |
| Итого: | | 30,042 | 14,197 | 53,886 | 480,777 |
| Итого за день: | | 63,624 | 52,354 | 179,896 | 1473,347 |

заведующий

Харламова И.В.