

## Меню на 12.12.2025, День 10

### Ясли 12ч 2021

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
<b>Завтрак</b>					
1. Бутерброд с маслом	30.	1,95	4,875	12,565	102,15
2. Каша рисовая жидккая	130.	3,288	4,325	19,98	132,47
3. Какао с молоком	170.	3,572	2,943	10,91	85,496
	Итого:	8,81	12,143	43,455	320,116
<b>2й Завтрак</b>					
1. Кефир	150	4,35	3,75	6	79,5
	Итого:	4,35	3,75	6	79,5
<b>Обед</b>					
1. Салат из свеклы.	30.	0,428	1,345	2,508	23,819
2. Рассольник "Ленинградский" с говядиной и сметаной	150/10/5	5,012	3,94	10,339	97,321
3. Фрикадельки из птицы	50.	11,819	9,842	5,171	156,866
4. Овощи, припущенные в сметанном соусе	100.	1,853	1,356	8,52	54,577
5. Напиток из клюквы, протертой с сахаром	150.	0	0	15,765	63,045
6. Хлеб ржаной	20.	1,32	0,26	7,96	40,2
	Итого:	20,431	16,742	50,263	435,827
<b>Полдник</b>					
1. Жаркое по-домашнему	100.	10,961	10,633	9,232	176,412
2. Хлеб ржаной	20.	1,32	0,26	7,96	40,2
3. Компот из чернослива	100.	0,297	0,09	17,399	72,932
4. Ватрушка с творогом	50.	8,808	3,051	31,201	188,524
5. Яблоко свежее	71	0,284	0,284	6,955	33,355
	Итого:	21,67	14,318	72,747	511,423
	<b>Итого за день:</b>	<b>55,261</b>	<b>46,953</b>	<b>172,465</b>	<b>1346,86</b>

### Сад 12ч 2021

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
<b>Завтрак</b>					
1. Бутерброд с маслом	40.	2,919	5,505	18,865	137,003
2. Каша рисовая жидккая	180.	4,738	6,594	28,709	193,809
3. Какао с молоком	180.	3,129	2,57	11,362	82,049
	Итого:	10,786	14,67	58,936	412,86
<b>2й Завтрак</b>					
1. Кефир	144	4,16	3,586	5,738	76,033
	Итого:	4,16	3,586	5,738	76,033
<b>Обед</b>					
1. Салат из свеклы	60.	0,612	2,673	3,591	40,828
2. Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	200/10/ 10	4,886	4,624	14,195	118,659
3. Котлета рубленая из птицы	70.	9,549	13,283	7,273	186,186
4. Овощи, припущенные в сметанном соусе	150.	2,763	1,637	12,739	78,047
5. Сок персиковый	187	0,561	0	30,841	127,103
6. Хлеб ржаной	32	2,079	0,409	12,535	63,305
7. Батон обогащенный	35.	2,695	1,05	17,535	90,65
	Итого:	23,145	23,676	98,709	704,779
<b>Полдник</b>					
1. Огурец свежий.	44	0,348	0	1,086	6,084
2. Жаркое по-домашнему	140.	12,059	11,417	12,917	202,648
3. Напиток из клюквы, протертой с сахаром	180.	0	0	16,47	65,868
4. Хлеб ржаной	20.	1,32	0,26	7,96	40,2
5. Печенье	34.	2,019	2,153	23,047	151,739
6. Мандарины свежие	90	0,719	0,18	6,743	34,164
	Итого:	16,464	14,01	68,223	500,703
	<b>Итого за день:</b>	<b>54,555</b>	<b>55,942</b>	<b>231,606</b>	<b>1694,37</b>

Мед. Сестра \_\_\_\_\_

Заведующий \_\_\_\_\_ Князева И.П.