

03.10.2023

Меню на 03.10.2023

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецептуры
	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	
Завтрак 1											
Каша жидкая молочная овсяная	180	150	6,94	5,81	8,74	7,33	24,02	19,85	202,7	168,75	5422
Хлеб пшеничный	40	30	3,04	2,28	0,32	0,24	19,68	14,76	93,76	70,32	573
Масло сливочное (порциями)	7	6	0,04	0,04	5,78	4,95	0,06	0,05	52,37	44,89	79
Сыр полутвердых сортов	13	8	3,14	1,93	3,98	2,45	0	0	48,33	29,74	541
Кофейный напиток с молоком	200	180	4,4	4,02	4,03	3,69	12,62	11,45	104,6	95,25	5423
Итого за завтрак 1	440	374	17,56	14,08	22,85	18,66	56,38	46,11	501,8	408,95	
Завтрак 2											
Сок/нектар	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	501
Итого за завтрак 2	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	
Обед											
Салат из свеклы отварной	50	30	0,83	0,5	2,26	1,36	4,76	2,86	42,69	25,61	5413
Суп картофельный с крупой (пшено) и курами	200	180	8,07	7,8	6,04	5,9	26,1	24,21	189,9	180,03	6086
Голубцы ленивые	200	170	17,82	17,04	17,16	16,23	16,07	13,2	282,2	259,31	543
Компот из свежих плодов	200	150	0,09	0,07	0,09	0,07	11,94	10,5	48,77	42,76	486
Хлеб ржаной	45	36	2,97	2,38	0,54	0,43	15,03	12,02	76,86	61,49	574
Итого за обед	695	566	29,78	27,79	26,09	23,99	73,9	62,79	640,4	569,2	
Полдник											
Салат картофельный с морковью и зел,ным горошком	50	30	1,7	1,02	3,23	1,94	6,42	3,86	61,47	36,89	5434
Биточки из говядины	80	60	16,56	12,42	16,63	12,47	13,89	10,41	263,9	197,95	546
Булочка ванильная	70	70	5,54	5,54	5,3	5,3	36,17	36,17	214,7	214,66	541
Хлеб пшеничный	40	30	3,04	2,28	0,32	0,24	19,68	14,76	93,76	70,32	573
Кисломолочный напиток Кефир	200	180	5,8	5,22	6,4	5,76	8,2	7,38	113,6	102,24	470
Фрукты свежие (Яблоко)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,4	44,4	82
Итого за полдник	540	470	33,04	26,88	32,28	26,11	94,16	82,38	791,8	666,46	
Итого день	1775	1510	80,88	69,25	81,32	68,86	234,5	201,4	1980	1690,61	

Исполнитель: Кладовщик _____ (Турзова В. В.)