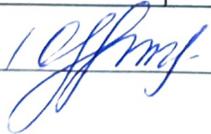


УТВЕРЖДАЮ
 Директор (Рыбинцева Н. И.)
 06.12.2023

Меню на 06.12.2023

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		
	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	202,71	168,75	
Яйцо вареное	50	50	5,95	5,95	5,05	5,05	0,3	0,3	70,7	70,7	
Хлеб пшеничный		30		2,28		0,24		14,76		70,32	
Чай с молоком и сахаром	200		3,43		3,41		12,21		93,42		
Хлеб пшеничный	40		3,04		0,32		19,68		93,76		
Чай с молоком и сахаром		180		3,12		3,12		11,07		85	
Итого за завтрак 1	470	410	19,4	17,2	17,5	15,74	56,21	45,98	460,59	394,77	
Завтрак 2											
Сок/нектар	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	
Итого за завтрак 2	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	
Обед											
Огурец соленый	50	30	0,42	0,26	0,05	0,03	0,8	0,5	5,3	3,3	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной и мясом	208	187	11,6	11,3	11,2	11,76	23,22	21,64	235,65	224,33	
Бефстроганов из отварной говядины	80	60	13,6	9,94	13,1	9,6	4,88	3,61	185,21	135,78	
Компот из изюма	200	150	0,45	0,34	0,08	0,06	19,15	14,45	79,11	59,72	
Рис отварной	130	110	3,12	2,65	4,7	3,99	31,54	26,75	180,94	153,46	
Хлеб ржаной	45	36	2,97	2,38	0,54	0,43	15,03	12,02	76,86	61,49	
Итого за обед	713	573	32,2	26,9	29,7	25,87	94,62	78,97	763,07	638,08	
Полдник											
Запеканка из творога	150	130	26,8	23,3	16,8	14,62	24,42	21,19	356,57	309,93	
Молоко сгущенное	20	20	1,42	1,42	1	1	11,04	11,04	58,84	58,84	
Кондитерское изделие(печенье) 30		30		2,25		2,94		22,32		125,1	
Чай с сахаром	200		0,21		0,05		7,16		29,88		
Кондитерское изделие(печенье) 30	30		2,25		2,94		22,32		125,1		
Чай с сахаром		180		0,19		0,05		6,45		26,94	
Фрукты свежие (Яблоко)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,4	44,4	
Итого за полдник	509	460	31,1	27,6	21,2	19,01	74,74	70,8	614,79	565,21	
Итого день	1783	1543	83,1	72,1	68,5	60,72	235,7	205,9	1884,5	1644,06	

Исполнитель: Кладовщик  (Турзова В. В.)