

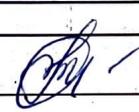
Директор (Рыбинцева Н. И.)

10.01.2024

Меню на 10.01.2024



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 манная	180	150	5,94	5,01	7,46	6,28	24,8	20,54	190,2	158,92	5427
Хлеб пшеничный	40	30	3,04	2,28	0,32	0,24	19,7	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
Кофейный напиток с молоком	200	180	4,4	4,02	4,03	3,69	12,6	11,45	104,6	95,25	5423
Итого за завтрак 1	427	366	13,4	11,35	17,59	15,16	57,1	46,8	441	369,38	
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											
Зеленый горошек консервированный	50	30	2,38	1,43	0,15	0,09	4,98	3,01	30,67	18,48	
Суп картофельный с крупой (рисовой) на мясном бульоне	200	180	2,22	2,06	4,79	4,59	16,7	15,48	118,5	111,06	89114
Каша гречневая рассыпчатая	130	110	7,11	6,01	6,03	5,09	31,3	26,39	207,9	175,51	544
Гуляш из говядины	80	60	15,1	11,6	14,63	11,22	6,16	4,57	209,2	159,94	542
Хлеб ржаной	45	36	2,97	2,38	0,54	0,43	15	12,02	76,86	61,49	574
Компот из ягод замороженных	200	180	0,18	0,16	0,08	0,07	11,3	10,17	46,57	41,94	491
Итого за обед	705	596	30	23,64	26,21	21,5	85,4	71,64	689,7	568,42	
Полдник											
Рыба, запеченная в омлете	150	150	27,3	27,34	9,67	9,67	6,04	6,04	221	221	300
Сдоба обыкновенная	60	60	5,02	5,02	3,08	3,08	33,6	33,63	182,4	182,41	5413
Чай с лимоном и сахаром	200	180	0,27	0,24	0,06	0,05	7,35	6,63	30,99	27,95	543
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	510	490	33	33	13,21	13,2	56,8	56,1	478,8	475,76	
Итого день	1742	1552	76,9	68,49	57,11	49,96	209	184,64	1655	1459,56	

Исполнитель: Кладовщик  (Турзова В. В.)