



УТВЕРЖДАЮ  
 (Рыбинцева Н. И.)  
 29.01.2024

Меню на 29.01.2024

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецептуры
	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	
<b>Завтрак 1</b>											
Каша "Дружба"	180	150	5,76	4,89	7,81	6,6	23,78	19,91	188,8	158,84	5416
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
Чай с молоком и сахаром	200	180	3,43	3,09	3,41	3,07	12,21	10,99	93,42	84,08	544
<b>Итого за завтрак 1</b>	<b>427</b>	<b>366</b>	<b>12,27</b>	<b>10,3</b>	<b>17,32</b>	<b>14,86</b>	<b>55,73</b>	<b>45,71</b>	<b>428,3</b>	<b>358,13</b>	
<b>Завтрак 2</b>											
Сок/нектар	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	501
<b>Итого за завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	
<b>Обед</b>											
Салат из квашенной капусты с луком	50	30	1	0,48	3,75	1,8	5,13	2,46	58,75	28,2	9
Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной	208	187	3,02	2,79	5,08	4,64	20,47	18,97	139,2	128,4	543
Птица в соусе с томатом	80	60	16,26	12,2	16,33	12,29	5,7	4,31	233	175,34	367
Каша гречневая рассыпчатая	130	110	7,1	6,02	6,02	5,1	31,19	26,45	207,4	175,88	544
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
<b>Итого за обед</b>	<b>713</b>	<b>573</b>	<b>30,44</b>	<b>23,94</b>	<b>31,81</b>	<b>24,33</b>	<b>89,46</b>	<b>74,71</b>	<b>764</b>	<b>612,07</b>	
<b>Полдник</b>											
Жаркое из сердца	200	170	17,85	15,6	3,62	3,16	28,41	23,27	217	183,46	362
Кондитерское изделие(печенье) 30	30	30	2,25	2,25	2,94	2,94	22,32	22,32	125,1	125,1	582
Хлеб пшеничный	40	30	3,04	2,28	0,32	0,24	19,68	14,76	93,76	70,32	573
Молоко кипяченое	200	180	5,4	4,86	5,6	5,04	8,6	7,74	106,8	96,12	469
<b>Итого за полдник</b>	<b>470</b>	<b>410</b>	<b>28,54</b>	<b>24,99</b>	<b>12,48</b>	<b>11,38</b>	<b>79,01</b>	<b>68,09</b>	<b>542,6</b>	<b>475</b>	
<b>Итого день</b>	<b>1710</b>	<b>1449</b>	<b>71,75</b>	<b>59,73</b>	<b>61,71</b>	<b>50,67</b>	<b>234,3</b>	<b>198,61</b>	<b>1781</b>	<b>1491,2</b>	

Исполнитель: Кладовщик  (Турзова В. В.)