

Меню на 13.05.2024



Директор (Рыбинцева Н. И.)

13.05.2024

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 жидкая молочная гречневая	180	150	7,34	6,2	7,4	6,26	24,4	20,42	194,1	163,08	5420
Яйцо вареное	50	50	5,95	5,95	5,05	5,05	0,3	0,3	70,7	70,7	267
Хлеб пшеничный	40	30	3,04	2,28	0,32	0,24	19,7	14,76	93,76	70,32	573
Чай с сахаром	200	180	0,21	0,19	0,05	0,05	7,16	6,44	29,88	26,89	542
<b>Итого за завтрак 1</b>	<b>470</b>	<b>410</b>	<b>16,5</b>	<b>14,62</b>	<b>12,8</b>	<b>11,6</b>	<b>51,6</b>	<b>41,92</b>	<b>388,4</b>	<b>330,99</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>											
Икра кабачковая	50	30	0,95	0,57	4,45	2,67	3,85	2,21	59,5	35,7	
Суп картофельный с горохом и мясом	200	180	14,1	13,63	10,6	10,3	32,2	29,95	276,3	262,47	548
Гренки из пшеничного хлеба	15	10	1,37	0,86	0,14	0,09	8,86	5,56	42,19	26,49	143
Котлета рыбная Любительская (минтай)	80	60	15,1	11,29	3,81	2,86	7,28	5,45	123,6	92,72	5416
Картофельное пюре	130	110	3,34	2,77	5,37	4,59	22,3	18,56	150,4	126,15	54
Компот из смеси сухофруктов	200	150	0,51	0,38	0	0	21,3	16,08	87,28	65,83	541
Хлеб ржаной	45	36	2,97	2,38	0,54	0,43	15	12,02	76,86	61,49	574
<b>Итого за обед</b>	<b>720</b>	<b>576</b>	<b>38,3</b>	<b>31,88</b>	<b>25</b>	<b>20,94</b>	<b>111</b>	<b>89,93</b>	<b>816,1</b>	<b>670,85</b>	
<b>Полдник</b>											
Запеканка из творога с морковью	150	130	17,3	14,94	12,5	10,72	27,1	23,43	290,3	250,24	542
Соус молочный сладкий	20	20	0,49	0,49	1,01	1,01	3,16	3,16	23,7	23,7	406
Чай с сахаром	200	180	0,21	0,19	0,06	0,05	7,17	6,44	29,93	26,89	542
Фрукты свежие (Яблоко)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,4	44,4	82
<b>Итого за полдник</b>	<b>470</b>	<b>430</b>	<b>18,4</b>	<b>16,02</b>	<b>13,9</b>	<b>12,18</b>	<b>47,3</b>	<b>42,83</b>	<b>388,3</b>	<b>345,23</b>	
<b>Итого день</b>	<b>1760</b>	<b>1516</b>	<b>73,8</b>	<b>63,02</b>	<b>51,8</b>	<b>44,81</b>	<b>220</b>	<b>184,8</b>	<b>1639</b>	<b>1393,08</b>	

Исполнитель: Кладовщик  (Турзова В. В.)