

Директор (Рыбинцева Н. И.)

29.09.2023

Меню на 29.09.2023

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 пшеничная	180	150	6,72	5,68	8,04	6,77	26,98	22,53	207,49	174,02	5425
Чай с молоком и сахаром		180		3,12		3,12		11,07		85	544
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
Чай с молоком и сахаром	200		3,43		3,41		12,21		93,42		544
Итого за завтрак 1	440	374	16,37	13,05	21,53	17,53	58,93	48,41	495,37	403,97	
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 свежих помидоров и огурцов	50	30	0,5	0,3	2,75	1,65	1,53	0,92	32	19,2	545
Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	208	187	3,65	3,38	4,18	3,93	19,48	18,06	129,63	120,6	89
Бефстроганов из отварной говядины	80	60	13,6	9,94	13,1	9,6	4,88	3,61	185,21	135,78	541
Картофельное пюре	130	110	3,27	2,83	5,42	4,54	21,93	18,88	149,09	127,22	54
Компот из ягод замороженных	200	180	0,18	0,16	0,08	0,07	11,3	10,16	46,6	41,91	491
Хлеб ржаной	45	36	2,97	2,38	0,54	0,43	15,03	12,02	76,86	61,49	574
Итого за обед	713	603	24,17	18,99	26,07	20,22	74,16	63,65	619,39	506,2	
Полдник											
Макароны отварные с сыром	130	110	8,06	6,79	7,56	6,4	24,91	20,98	200,07	168,77	543
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
Итого за полдник	370	320	16,9	14,29	14,28	12,4	52,79	43,12	407,43	341,33	
Итого день	1623	1397	57,94	46,83	61,99	50,25	195,98	165,3	1568,2	1297,49	

Исполнитель: Кладовщик  (Турзова В. В.)