

Директор (Рыбинцева Н. И.)

06.10.2023

Меню на 06.10.2023

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 пшенная	180	150	6,72	5,68	8,04	6,77	26,98	22,53	207	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	93,8	70,32	573
Масло сливочное (порциями)	7	6	0,04	0,04	5,78	4,95	0,06	0,05	52,4	44,89	79
Сыр полутвердых сортов	13	8	3,14	1,93	3,98	2,45	0	0	48,3	29,74	541
Чай с молоком и сахаром	200		3,43		3,41		12,21		93,4		544
Итого за завтрак 1	440	374	16,37	13,05	21,53	17,53	58,93	48,41	495	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	0,51	0,31	2,72	1,63	1,53	0,92	31	18,58	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	130	120,6	89
Бефстроганов из отварной говядины	80	60	13,6	9,94	13,1	9,6	4,88	3,61	185	135,78	541
Макароны отварные	130	110	4,6	3,89	4,71	4,04	28,48	24,11	175	148,54	541
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	76,9	61,49	574
Итого за обед	713	603	25,51	20,06	25,33	19,7	80,7	68,88	645	526,9	
Полдник											
Запеканка из творога с морковью	150	130	17,24	15,01	12,37	10,8	27,03	23,51	289	251,55	542
Молоко сгущенное	20	20	1,42	1,42	1	1	11,04	11,04	58,8	58,84	471
Кондитерское изделие(печенье) 30	30		2,25		2,94		22,32		125		582
Кондитерское изделие(печенье) 30		30		2,25		2,94		22,32		125,1	582
Чай с лимоном и сахаром	200	180	0,27	0,24	0,06	0,05	7,35	6,61	31	27,89	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	500	460	21,58	19,32	16,77	15,19	77,54	73,28	548	507,78	
Итого день	1753	1537	63,96	52,93	63,73	52,53	227,3	200,7	1734	1484,65	

Исполнитель: Кладовщик

(Турзова В. В.)