


УТВЕРЖДАЮ
 Директор (Рыбинцева Н. И.)

09.10.2023

Меню на 09.10.2023

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 манная	180	150	5,94	5,01	7,46	6,28	24,77	20,54	190,2	158,92	5427
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
Кофейный напиток с молоком	200	180	4,4	4,02	4,03	3,69	12,62	11,45	104,6	95,25	5423
Итого за завтрак 1	440	374	16,56	13,28	21,57	17,61	57,13	46,8	489,3	399,12	
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
Свекольник на мясном бульоне со сметаной	208	187	4,15	3,85	3,37	3,11	26,15	24,27	151	140,01	5418
Капуста тушеная с мясом	200	170	24,77	20,55	21,02	17,39	18	14,36	349	286,86	54
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
Итого за обед	703	573	32,48	27,15	27,77	22,65	72,65	62,07	657,7	550,32	
Полдник											
Рыба, запеченная в омлете	150	150	27,34	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	33,63	33,63	182,4	182,41	5413
Хлеб пшеничный	40	30	3,04	2,28	0,32	0,24	19,68	14,76	93,76	70,32	573
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	550	520	36,07	35,28	13,53	13,44	76,5	70,86	572,6	546,08	
Итого день	1793	1567	85,61	76,21	62,97	53,8	216,4	189,8	1766	1541,52	

Исполнитель: Кладовщик  (Турзова В. В.)