

УТВЕРЖДАЮ
 Директор (Рыбинцева Н. И.)

10.10.2023

Меню на 10.10.2023

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 кукурузная	180	150	7,31	6,17	8,22	6,93	32,04	26,75	231,58	194,2	541
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
Кофейный напиток с молоком	200	180	4,4	4,02	4,03	3,69	12,62	11,45	104,62	95,25	5423
Сыр полутвердых сортов	13	8	3,14	1,93	3,98	2,45	0	0	48,33	29,74	541
Итого за завтрак 1	440	374	17,93	14,44	22,33	18,26	64,4	53,01	530,66	434,4	
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											
Огурец соленый	50	30	0,42	0,26	0,05	0,03	0,8	0,5	5,3	3,3	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной и мясом	208	187	11,62	11,32	11,18	11,76	23,22	21,64	235,65	224,33	542
Котлета из говядины	70	60	13,62	11,48	13,85	11,71	11,93	10,25	220,66	187,08	544
Рис отварной	130	110	3,12	2,65	4,7	3,99	31,54	26,75	180,94	153,46	546
Соус томатный с овощами	30	20	0,73	0,49	2,25	1,5	4,32	2,86	40,39	26,84	420
Компот из смеси сухофруктов	200	150	0,51	0,38	0	0	21,32	16,08	87,28	65,83	541
Хлеб ржаной	45	36	2,97	2,38	0,54	0,43	15,03	12,02	76,86	61,49	574
Итого за обед	733	593	32,99	28,96	32,57	29,42	108,2	90,1	847,08	722,33	
Полдник											
Омлет с зеленым горошком	160	130	10,89	8,85	11,84	9,62	5,45	4,43	172,28	139,98	542
Хлеб пшеничный	40	30	3,04	2,28	0,32	0,24	19,68	14,76	93,76	70,32	573
Напиток яблочный	200	180	0,09	0,08	0,09	0,08	11,94	10,75	48,77	43,93	481
Кондитерское изделие(печенье) 30		30		2,25		2,94		22,32		125,1	582
Кондитерское изделие(печенье) 50	50		3,75		4,9		37,2		208,5		582
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	470	18,17	13,86	17,55	13,28	84,07	62,06	567,71	423,73	
Итого день	1823	1537	69,59	57,76	72,55	61,06	266,7	215,3	1991,45	1626,46	

Исполнитель: Кладовщик  (Турзова В. В.)