

Меню на 16.10.2023

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецептуры
	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	
<b>Завтрак 1</b>											
Каша жидкая молочная пшенная	180	150	6,72	5,68	8,04	6,77	22,53	207,5	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	19,7	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		12,2		93,42		544
<b>Итого за завтрак 1</b>	<b>440</b>	<b>374</b>	<b>16,4</b>	<b>13,05</b>	<b>21,53</b>	<b>17,53</b>	<b>58,9</b>	<b>48,41</b>	<b>495,4</b>	<b>403,97</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>											
Огурец соленый	50	30	0,43	0,25	0,05	0,03	0,83	0,48	5,5	3,18	
Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	208	187	3,65	3,38	4,18	3,93	19,5	18,06	129,6	120,6	89
Бефстроганов из отварной говядины	80	60	13,6	9,94	13,1	9,6	4,88	3,61	185,2	135,78	541
Картофельное пюре	130	110	3,34	2,77	5,37	4,59	22,3	18,56	150,4	126,15	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	12,02	76,86	61,49	574
<b>Итого за обед</b>	<b>713</b>	<b>603</b>	<b>24,2</b>	<b>18,88</b>	<b>23,32</b>	<b>18,65</b>	<b>73,8</b>	<b>62,89</b>	<b>594,2</b>	<b>489,11</b>	
<b>Полдник</b>											
Омлет с зеленым горошком	150	130	10,2	8,85	11,1	9,62	5,11	4,43	161,5	139,98	542
Напиток яблочный	200	180	0,09	0,08	0,09	0,08	11,9	10,75	48,81	43,89	481
Кондитерское изделие(печенье) 30	30		2,25		2,94		22,3		125,1		582
Хлеб пшеничный		30		2,28		0,24		14,76		70,32	573
Кондитерское изделие(печенье) 30		30		2,25		2,94		22,32		125,1	582
Хлеб пшеничный	40		3,04		0,32		19,7		93,76		573
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>520</b>	<b>470</b>	<b>16</b>	<b>13,86</b>	<b>14,85</b>	<b>13,28</b>	<b>68,9</b>	<b>62,05</b>	<b>473,6</b>	<b>423,69</b>	
<b>Итого день</b>	<b>1773</b>	<b>1547</b>	<b>57</b>	<b>46,29</b>	<b>59,8</b>	<b>49,56</b>	<b>212</b>	<b>183,45</b>	<b>1609</b>	<b>1362,77</b>	

Исполнитель: Кладовщик  (Турзова В. В.)