

Меню на 18.10.2023

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры		Углеводы		Эн/ц, ккал		№ рецептуры
	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	
Завтрак 1											
Каша жидкая молочная овсяная	180	150	6,94	5,81	8,74	7,33	24,02	19,85	202,71	168,75	5422
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
Итого за завтрак 1	427	366	14,42	12,15	18,9	16,21	56,38	46,11	453,46	379,21	
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											
Кукуруза сахарная	50	30	0,13	0,06	0,22	0,1	6,35	3,05	32,6	15,65	5421
Суп картофельный с крупой (пшено) и курами	200	180	8,07	7,8	6,04	5,9	26,1	24,21	189,86	180,03	6086
Голубцы ленивые	200	170	17,82	17,04	17,2	16,23	16,07	13,2	282,24	259,31	543
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	695	566	29,08	27,35	24,1	22,73	75,49	62,98	630,33	559,24	
Полдник											
Винегрет с растительным маслом	110	110	1,67	1,67	9,92	9,92	9,49	9,46	133,64	133,64	5416
Биточки из говядины	80	60	16,56	12,42	16,6	12,47	13,89	10,41	263,93	197,95	546
Булочка ванильная	70	70	5,54	5,54	5,3	5,3	36,17	36,17	214,66	214,66	541
Хлеб пшеничный	40	30	3,04	2,28	0,32	0,24	19,68	14,76	93,76	70,32	573
Кисель из апельсинов (150) (джем)		180		0,64		0,16		18,14		76,48	5420
Кисель из апельсинов (200) (джем)	200		0,71		0,18		20,11		84,76		5420
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	600	550	27,92	22,95	32,8	28,49	109,1	98,74	835,15	737,45	
Итого день	1822	1582	71,92	62,95	75,8	67,53	251,1	217,9	1964,9	1721,89	

Исполнитель: Кладовщик  (Турзова В. В.)