

Директор (Рыбинцева Н. И.)

Меню на 19.10.2023



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 гречневая	180	150	7,34	6,2	7,4	6,26	24,44	20,42	194,1	163,08	5420
Яйцо вареное	50	50	5,95	5,95	5,05	5,05	0,3	0,3	70,7	70,7	267
Хлеб пшеничный	40	30	3,04	2,28	0,32	0,24	19,68	14,76	93,76	70,32	573
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
<b>Итого за завтрак 1</b>	<b>483</b>	<b>418</b>	<b>23,87</b>	<b>20,38</b>	<b>20,78</b>	<b>17,69</b>	<b>57,04</b>	<b>46,93</b>	<b>511,5</b>	<b>429,09</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>											
Салат из свежих помидоров и огурцов	50	30	0,5	0,31	2,75	1,63	1,53	0,92	32	18,58	545
Суп картофельный с горохом и мясом	200	180	14,1	13,63	10,64	10,3	32,22	29,95	276,3	262,47	548
Гренки из пшеничного хлеба	15	10	1,37	0,86	0,14	0,09	8,86	5,56	42,19	26,49	143
Котлета рыбная Любительская (минтай)	80	60	15,05	11,29	3,81	2,86	7,28	5,45	123,6	92,72	5416
Картофельное пюре	130	110	3,34	2,77	5,37	4,59	22,31	18,56	150,4	126,15	54
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
<b>Итого за обед</b>	<b>720</b>	<b>576</b>	<b>37,84</b>	<b>31,62</b>	<b>23,25</b>	<b>19,9</b>	<b>108,55</b>	<b>88,54</b>	<b>788,6</b>	<b>653,73</b>	
<b>Полдник</b>											
Салат картофельный с морковью и зел.,ным горошком	50	30	1,7	1,02	3,24	1,94	6,43	3,85	61,48	36,88	5434
Оладьи из печени по-кунцевски	80	60	14,53	10,9	9,99	7,53	13,56	10,17	202,2	152	5435
Ватрушка с повидлом	80	80	4,79	4,79	2,13	2,13	50,72	50,72	241,3	241,32	5414
Чай с молоком и сахаром	200	180	3,43	3,12	3,41	3,12	12,21	11,07	93,42	85	544
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>510</b>	<b>450</b>	<b>24,85</b>	<b>20,23</b>	<b>19,17</b>	<b>15,12</b>	<b>92,72</b>	<b>85,61</b>	<b>642,8</b>	<b>559,6</b>	
<b>Итого день</b>	<b>1813</b>	<b>1544</b>	<b>87,06</b>	<b>72,73</b>	<b>63,3</b>	<b>52,81</b>	<b>268,41</b>	<b>231,18</b>	<b>1989</b>	<b>1688,42</b>	

Исполнитель: Кладовщик \_\_\_\_\_ (Турзова В. В.)