

Меню на 26.10.2023



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 "Дружба"	180	150	5,76	4,89	7,81	6,6	23,76	19,91	188,76	158,84	5416
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
Какао с молоком	200	180	4,4	4,02	4,03	3,69	12,72	11,55	105,02	95,65	5421
Итого за завтрак 1	427	366	13,24	11,23	17,94	15,48	56,24	46,27	439,91	369,7	
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 квашенной капусты с луком	50	30	1	0,48	3,75	1,8	5,13	2,46	58,75	28,2	9
Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной	208	187	3,02	2,79	5,08	4,64	20,47	18,97	139,17	128,4	543
Птица в соусе с томатом	80	60	16,26	12,2	16,33	12,29	5,7	4,31	233,01	175,34	367
Каша гречневая рассыпчатая	130	110	7,1	6,02	6,02	5,1	31,19	26,45	207,42	175,88	544
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	713	573	30,44	23,94	31,81	24,33	89,46	74,71	763,98	612,07	
Полдник											
Жаркое из сердца	200	170	17,85	15,6	3,62	3,16	28,41	23,27	216,95	183,46	362
Кондитерское изделие(печенье) 30	30	30	2,25	2,25	2,94	2,94	22,32	22,32	125,1	125,1	582
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	48,81	43,89	481
Итого за полдник	470	410	23,23	20,21	6,97	6,42	82,35	71,1	484,62	422,77	
Итого день	1710	1449	67,41	55,88	56,82	46,33	238,16	202,2	1734,5	1450,54	

Исполнитель: Кладовщик  (Турзова В. В.)