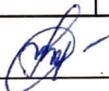


Меню на 30.10.2023



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 кукурузная	180	150	7,31	6,17	8,22	6,93	32,94	26,75	231,6	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	104,6	95,25	5423
<b>Итого за завтрак 1</b>	<b>427</b>	<b>366</b>	<b>14,79</b>	<b>12,51</b>	<b>18,35</b>	<b>15,81</b>	<b>64,4</b>	<b>53,01</b>	<b>482,3</b>	<b>404,66</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	0,42	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	235,7	224,33	542
Котлета из говядины	70	60	13,62	11,48	13,85	11,71	11,93	10,25	220,7	187,08	544
Рис отварной	130	110	3,12	2,65	4,7	3,99	31,54	26,75	180,9	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
<b>Итого за обед</b>	<b>733</b>	<b>593</b>	<b>32,99</b>	<b>28,96</b>	<b>32,57</b>	<b>29,42</b>	<b>108,2</b>	<b>90,1</b>	<b>847,1</b>	<b>722,33</b>	
<b>Полдник</b>											
Омлет с зеленым горошком	160	130	10,89	8,85	11,84	9,62	5,45	4,43	172,3	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
<b>Итого за полдник</b>	<b>550</b>	<b>470</b>	<b>18,17</b>	<b>13,86</b>	<b>17,55</b>	<b>13,28</b>	<b>84,07</b>	<b>62,06</b>	<b>567,7</b>	<b>423,73</b>	
<b>Итого день</b>	<b>1810</b>	<b>1529</b>	<b>66,45</b>	<b>55,83</b>	<b>68,57</b>	<b>58,61</b>	<b>266,7</b>	<b>215,3</b>	<b>1943</b>	<b>1596,72</b>	

Исполнитель: Кладовщик  (Турзова В. В.)