




Директор (Рыженцева Н. И.)

Меню на 02.11.2023

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Углеводы, г				Эн/ц, ккал		№ рецептуры
	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	
<b>Завтрак 1</b>											
Каша жидкая молочная овсяная	180	150	6,94	5,81	8,74	7,33	24,02	19,85	203	168,75	5422
Яйцо вареное	50	50	5,95	5,95	5,05	5,05	0,3	0,3	70,7	70,7	267
Хлеб пшеничный		30		2,28		0,24		14,76		70,32	573
Чай с лимоном и сахаром	200		0,27		0,06		7,35		31		543
Хлеб пшеничный	40		3,04		0,32		19,68		93,8		573
Чай с лимоном и сахаром		180		0,24		0,05		6,63		27,95	543
<b>Итого за завтрак 1</b>	<b>470</b>	<b>410</b>	<b>16,2</b>	<b>14,28</b>	<b>14,17</b>	<b>12,67</b>	<b>51,35</b>	<b>41,54</b>	<b>398</b>	<b>337,72</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>											
Кукуруза сахарная	50	30	0,13	0,06	0,22	0,1	6,35	3,05	32,6	15,65	5421
Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	208	187	3,22	2,98	4,06	3,9	14,5	13,43	107	100,31	5417
Плов с курицей	200	170	33	28,09	30,8	26,21	34,2	29,05	543	461,58	5412
Компот из яблок с лимоном	200	180	0,19	0,16	0,1	0,09	12,3	11,03	50,7	45,52	487
Хлеб ржаной	45	36	2,97	2,38	0,54	0,43	15,03	12,02	76,9	61,49	574
<b>Итого за обед</b>	<b>703</b>	<b>603</b>	<b>39,6</b>	<b>33,67</b>	<b>35,72</b>	<b>30,73</b>	<b>82,38</b>	<b>68,58</b>	<b>810</b>	<b>684,55</b>	
<b>Полдник</b>											
Запеканка из творога	150	130	26,8	23,3	16,81	14,62	24,42	21,19	357	309,93	541
Молоко сгущенное	20	20	1,42	1,42	1	1	11,04	11,04	58,8	58,84	471
Кисломолочный напиток Кефир	200		5,8		6,4		8,2		114		470
Кондитерское изделие(печенье) 30		30		2,25		2,94		22,32		125,1	582
Кисломолочный напиток Кефир		180		5,22		5,76		7,38		102,24	470
Кондитерское изделие(печенье) 30	30		2,25		2,94		22,32		125		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>500</b>	<b>460</b>	<b>36,6</b>	<b>32,59</b>	<b>27,55</b>	<b>24,72</b>	<b>75,78</b>	<b>71,73</b>	<b>699</b>	<b>640,51</b>	
<b>Итого день</b>	<b>1773</b>	<b>1573</b>	<b>92,9</b>	<b>81,04</b>	<b>77,54</b>	<b>68,22</b>	<b>219,6</b>	<b>192</b>	<b>1953</b>	<b>1708,78</b>	

Исполнитель: Кладовщик  (Турзова В. В.)