

Муниципальное образование «Городской округ Щербинка»
 Директор: Рыбинцева Н. И.)

Меню на 10.11.2023



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 пшеничная	180	150	6,72	5,68	8,04	6,77	26,98	22,5	207,5	174,02	5425
Чай с молоком и сахаром		180		3,12		3,12		11,1		85	544
Хлеб пшеничный	40	30	3,04	2,28	0,32	0,24	19,68	14,8	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
Сыр полутвердых сортов	13	8	3,14	1,93	3,98	2,45	0	0	48,33	29,74	541
Чай с молоком и сахаром	200		3,43		3,41		12,21		93,42		544
Итого за завтрак 1	440	374	16,4	13,05	21,5	17,53	58,93	48,4	495,4	403,97	
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 свеклы отварной	50	30	0,83	0,5	2,25	1,36	4,75	2,86	42,62	25,61	5413
Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	208	187	3,65	3,38	4,18	3,93	19,48	18,1	129,6	120,6	89
Бефстроганов из отварной говядины	80	60	13,6	9,94	13,1	9,6	4,88	3,61	185,2	135,78	541
Макароны отварные	130	110	4,6	3,89	4,71	4,04	28,48	24,1	175,4	148,54	541
Компот из ягод замороженных	200	180	0,18	0,16	0,08	0,07	11,3	10,2	46,6	41,91	491
Хлеб ржаной	45	36	2,97	2,38	0,54	0,43	15,03	12	76,86	61,49	574
Итого за обед	713	603	25,8	20,25	24,9	19,43	83,92	70,8	656,4	533,93	
Полдник											
Запеканка из творога	150	130	26,9	23,2	16,9	14,57	24,45	21,2	357,6	309,03	541
Молоко сгущенное	20	20	1,42	1,42	1	1	11,04	11	58,84	58,84	471
Кисломолочный напиток Кефир	200	180	5,8	5,22	6,4	5,76	8,2	7,38	113,6	102,24	470
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	470	430	34,5	30,24	24,7	21,73	53,49	49,4	574,5	514,51	
Итого день	1723	1507	77,2	64,04	71,2	58,78	206,4	179	1772	1498,41	

Исполнитель: Кладовщик

(Турзова В. В.)