

Директор (Рыбинцева Н. И.)

Меню на 13.11.2023

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры		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	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
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>470</b>	<b>410</b>	<b>20,73</b>	<b>18,45</b>	<b>16,8</b>	<b>15,24</b>	<b>57,04</b>	<b>46,93</b>	<b>463,1</b>	<b>399,35</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 свеклы отварной	50	30	0,83	0,5	2,25	1,36	4,75	2,86	42,62	25,61	5413
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>38,17</b>	<b>31,81</b>	<b>22,75</b>	<b>19,63</b>	<b>111,77</b>	<b>90,48</b>	<b>799,3</b>	<b>660,76</b>	
<b>Полдник</b>											
Запеканка из творога с морковью	150	130	17,32	14,94	12,46	10,72	27,13	23,43	290,3	250,24	542
Молоко сгущенное	20	20	1,42	1,42	1	1	11,04	11,04	58,84	58,84	471
Кисломолочный напиток Кефир		180		5,22		5,76		7,38		102,24	470
Чай с лимоном и сахаром	200		0,27		0,06		7,37		31,06		543
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>470</b>	<b>430</b>	<b>19,41</b>	<b>21,98</b>	<b>13,92</b>	<b>17,88</b>	<b>55,33</b>	<b>51,65</b>	<b>424,6</b>	<b>455,72</b>	
<b>Итого день</b>	<b>1760</b>	<b>1516</b>	<b>78,81</b>	<b>72,74</b>	<b>53,57</b>	<b>52,85</b>	<b>234,24</b>	<b>199,2</b>	<b>1733</b>	<b>1561,84</b>	

Исполнитель: Кладовщик  (Турзова В. В.)