

Директор (Рыбинцева Н. И.)

Меню на 21.11.2023



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 пшенная	180	150	7,34	6,2	7,4	6,26	24,44	20,42	194,06	163,08	5420
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
<b>Итого за завтрак 1</b>	<b>427</b>	<b>366</b>	<b>14,82</b>	<b>12,54</b>	<b>17,53</b>	<b>15,14</b>	<b>56,9</b>	<b>46,78</b>	<b>445,21</b>	<b>373,94</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	2,26	1,35	4,76	2,85	42,69	25,57	5413
Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	180	11,82	10,96	5,13	4,77	17,91	16,62	164,76	152,97	5412
Гуляш из говядины	80	60	15,46	11,6	14,96	11,22	6,1	4,57	213,25	159,94	542
Картофельное пюре	130	110	3,34	2,77	5,37	4,59	22,31	18,56	150,35	126,15	54
Кисель из апельсинов (150) (джем)		150		0,53		0,13		15,12		63,73	5420
Кисель из апельсинов (200) (джем)	200		0,71		0,18		20,11		84,76		5420
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>705</b>	<b>566</b>	<b>35,13</b>	<b>28,74</b>	<b>28,44</b>	<b>22,49</b>	<b>86,22</b>	<b>69,75</b>	<b>732,67</b>	<b>589,85</b>	
<b>Полдник</b>											
Макароны отварные с сыром	130	110	8,03	6,82	7,56	6,4	24,8	21,08	199,45	169,29	543
Пирожок печеный с капустой	60	60	5,93	5,93	5,53	5,53	22,86	22,86	164,9	164,9	535
Хлеб пшеничный	40	30	3,04	2,28	0,32	0,24	19,68	14,76	93,76	70,32	573
Чай с сахаром	200	180	0,21	0,19	0,05	0,05	7,16	6,45	29,88	26,94	542
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>530</b>	<b>480</b>	<b>17,61</b>	<b>15,62</b>	<b>13,86</b>	<b>12,62</b>	<b>84,3</b>	<b>74,95</b>	<b>532,39</b>	<b>475,85</b>	
<b>Итого день</b>	<b>1762</b>	<b>1512</b>	<b>68,06</b>	<b>57,39</b>	<b>59,93</b>	<b>50,35</b>	<b>237,5</b>	<b>201,6</b>	<b>1756,27</b>	<b>1485,64</b>	

Исполнитель: Кладовщик  (Турзова В. В.)