

Директор: \_\_\_\_\_ (Рыбинцева Н. И.)

Меню на 27.11.2023



| 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         | 6,72         | 5,68         | 8,04         | 6,77         | 26,98        | 22,53        | 207,5        | 174,02        | 5425        |
| Чай с молоком и сахаром   |             | 180         |              | 3,12         |              | 3,12         |              | 11,07        |              | 85            | 544         |
| 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          |
| 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         |
| <b>Итого за завтрак 1</b>                                       | <b>440</b>  | <b>374</b>  | <b>16,37</b> | <b>13,05</b> | <b>21,53</b> | <b>17,53</b> | <b>58,93</b> | <b>48,41</b> | <b>495,4</b> | <b>403,97</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>   |             |             |              |              |              |              |              |              |              |               |             |
| Зеленый горошек консервированный                                | 50          | 30          | 2,39         | 1,43         | 0,15         | 0,09         | 5,01         | 2,99         | 30,8         | 18,4          |             |
| Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной | 208         | 187         | 3,65         | 3,38         | 4,18         | 3,93         | 19,48        | 18,06        | 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        | 24,11        | 175,4        | 148,54        | 541         |
| Компот из ягод замороженных                                     | 200         | 180         | 0,18         | 0,16         | 0,08         | 0,07         | 11,3         | 10,16        | 46,6         | 41,91         | 491         |
| 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>713</b>  | <b>603</b>  | <b>27,39</b> | <b>21,18</b> | <b>22,76</b> | <b>18,16</b> | <b>84,18</b> | <b>70,95</b> | <b>644,5</b> | <b>526,72</b> |             |
| <b>Полдник</b>  |             |             |              |              |              |              |              |              |              |               |             |
| Запеканка из творога  | 150         | 130         | 26,88        | 23,2         | 16,87        | 14,57        | 24,45        | 21,16        | 357,6        | 309,03        | 541         |
| Молоко сгущенное  | 20          | 20          | 1,42         | 1,42         | 1            | 1            | 11,04        | 11,04        | 58,84        | 58,84         | 471         |
| Кисломолочный напиток Ряженка                                   |             | 180         |              | 5,22         |              | 5,76         |              | 7,38         |              | 102,24        | 470         |
| Кондитерское изделие(печенье) 30                                | 30          |             | 2,25         |              | 2,94         |              | 22,32        |              | 125,1        |               | 582         |
| Кисломолочный напиток Ряженка                                   | 200         |             | 5,8          |              | 6,4          |              | 8,2          |              | 113,6        |               | 470         |
| Кондитерское изделие(печенье) 30                                |             | 30          |              | 2,25         |              | 2,94         |              | 22,32        |              | 125,1         | 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>36,75</b> | <b>32,49</b> | <b>27,61</b> | <b>24,67</b> | <b>75,81</b> | <b>71,7</b>  | <b>699,6</b> | <b>639,61</b> |             |
| <b>Итого день</b>   | <b>1753</b> | <b>1537</b> | <b>81,01</b> | <b>67,22</b> | <b>72</b>    | <b>60,46</b> | <b>229</b>   | <b>201,2</b> | <b>1885</b>  | <b>1616,3</b> |             |

Исполнитель: Кладовщик \_\_\_\_\_ (Турзова В. В.)