

Директор

(Рыбничева Н. И.)

Меню на 04.12.2023



| Наименование блюда                 | Выход       |             | Белки, г     |              | Жиры         |              | Углеводы      |              | Эн/ц, ккал   |                | № рецептуры |
|------------------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|-------------|
|                                    | Сад         | Ясли        | Сад          | Ясли         | Сад          | Ясли         | Сад           | Ясли         | Сад          | Ясли           |             |
| <b>Завтрак 1</b>                   |             |             |              |              |              |              |               |              |              |                |             |
| Каша жидкая молочная пшениая       | 180         | 150         | 6,72         | 5,6          | 8,04         | 6,7          | 26,98         | 22,48        | 207,5        | 172,91         | 5425        |
| 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          | 95,65          | 5421        |
| <b>Итого за завтрак 1</b>          | <b>427</b>  | <b>366</b>  | <b>14,2</b>  | <b>11,94</b> | <b>18,17</b> | <b>15,58</b> | <b>59,44</b>  | <b>48,84</b> | <b>458,6</b> | <b>383,77</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 квашенной капусты с луком | 50          | 30          | 1            | 0,48         | 3,75         | 1,8          | 5,13          | 2,46         | 58,75        | 28,2           | 9           |
| Суп с рыбными консервами (горбуша) | 200         | 180         | 11,82        | 10,96        | 5,13         | 4,77         | 17,91         | 16,62        | 164,8        | 152,97         | 5412        |
| Печень говяжья по-строгановски     | 80          | 60          | 18,41        | 13,81        | 12,98        | 9,73         | 6,58          | 4,95         | 216,6        | 162,48         | 5416        |
| Картофельное пюре                  | 130         | 110         | 3,34         | 2,77         | 5,37         | 4,59         | 22,31         | 18,56        | 150,4        | 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>38,25</b> | <b>30,93</b> | <b>27,95</b> | <b>21,45</b> | <b>87,07</b>  | <b>69,73</b> | <b>752,1</b> | <b>595,02</b>  |             |
| <b>Полдник</b>                     |             |             |              |              |              |              |               |              |              |                |             |
| Макароньы отварные с сыром         | 130         | 110         | 8,03         | 6,82         | 7,56         | 6,4          | 24,8          | 21,08        | 199,5        | 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         |
| 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          |
| <b>Итого за полдник</b>            | <b>530</b>  | <b>480</b>  | <b>23,2</b>  | <b>20,65</b> | <b>20,21</b> | <b>18,33</b> | <b>85,34</b>  | <b>75,88</b> | <b>616,1</b> | <b>551,15</b>  |             |
| <b>Итого день</b>                  | <b>1762</b> | <b>1512</b> | <b>76,15</b> | <b>64,02</b> | <b>66,43</b> | <b>55,46</b> | <b>241,95</b> | <b>204,6</b> | <b>1873</b>  | <b>1575,94</b> |             |

Исполнитель: Кладовщик

(Турзова В. В.)