

УТВЕРЖДАЮ
 Директор (Рыбинцева Н. И.)
 05.12.2023

Меню на 05.12.2023

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал	
	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли
Завтрак 1										
Каша жидкая молочная манная	180	150	5,94	5,01	7,46	6,28	24,8	20,54	190	159
Хлеб пшеничный	40	30	3,04	2,28	0,32	0,24	19,7	14,76	93,8	70,3
Масло сливочное (порциями)	7	6	0,04	0,04	5,78	4,95	0,06	0,05	52,4	44,9
Сыр полутвердых сортов	13	8	3,14	1,93	3,98	2,45	0	0	48,3	29,7
Кофейный напиток с молоком	200	180	4,4	4,02	4,03	3,69	12,6	11,45	105	95,3
Итого за завтрак 1	440	374	16,56	13,3	21,57	17,61	57,1	46,8	489	399
Завтрак 2										
Сок/нектар	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46
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	30	30	0,5	0,5	1,35	1,35	2,85	2,85	25,6	25,6
Суп картофельный с крупой (рисовой)	200	180	2,22	2,06	4,79	4,59	16,7	15,48	118	111
Капуста тушеная с мясом	200	170	24,77	20,6	21,02	17,39	18	14,36	349	287
Компот из свежих плодов	200	150	0,09	0,07	0,09	0,07	11,9	10,5	48,8	42,8
Хлеб ржаной	45	36	2,97	2,38	0,54	0,43	15	12,02	76,9	61,5
Итого за обед	675	566	30,55	25,6	27,79	23,83	64,5	55,21	619	528
Полдник										
Рыба, запеченная в омлете	150	150	27,34	27,3	9,67	9,67	6,04	6,04	221	221
Фрукты свежие (Яблоко)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,4	44,4
Чай с сахаром	180	180	0,19	0,19	0,05	0,05	6,45	6,45	26,9	26,9
Хлеб пшеничный	40	30	3,04	2,28	0,32	0,24	19,7	14,76	93,8	70,3
Итого за полдник	470	460	30,97	30,2	10,44	10,36	42	37,05	386	363
Итого день	1685	1500	78,58	69,6	59,9	51,9	174	149,2	1540	1336

Исполнитель: _____ ()

[Handwritten signature]